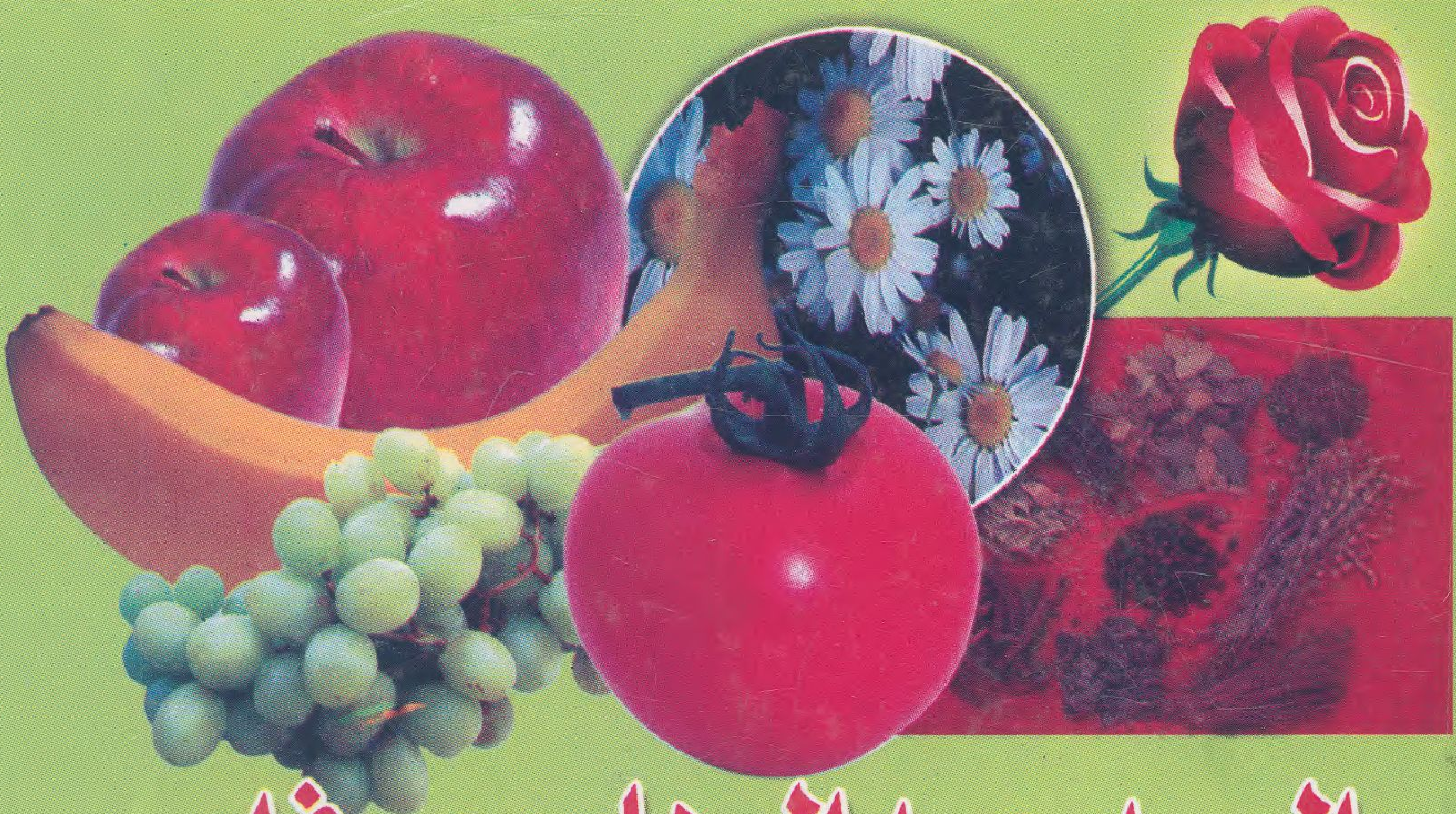
الموسوعة الشاملة فى التغذية السليمة

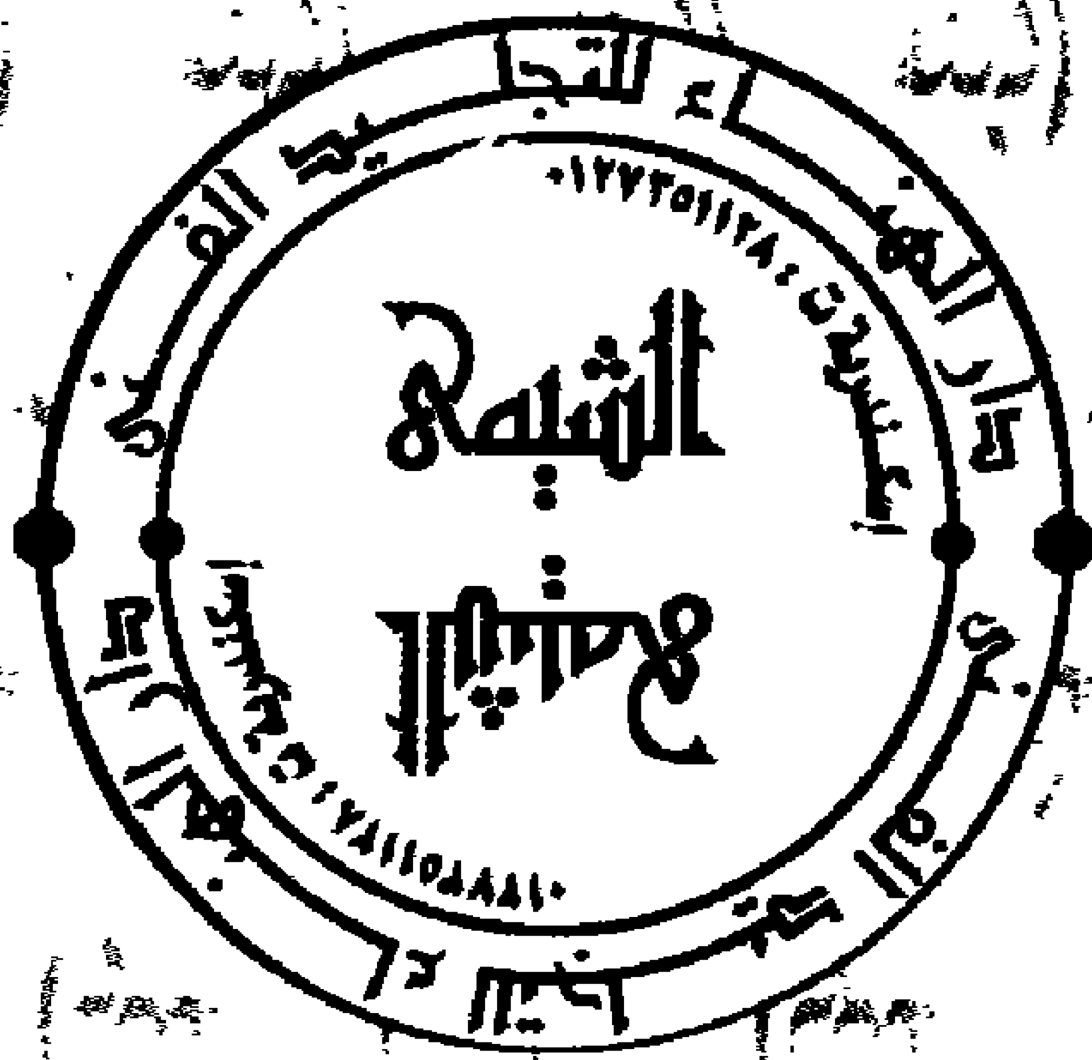
ومنافع الأعشاب ومضارها

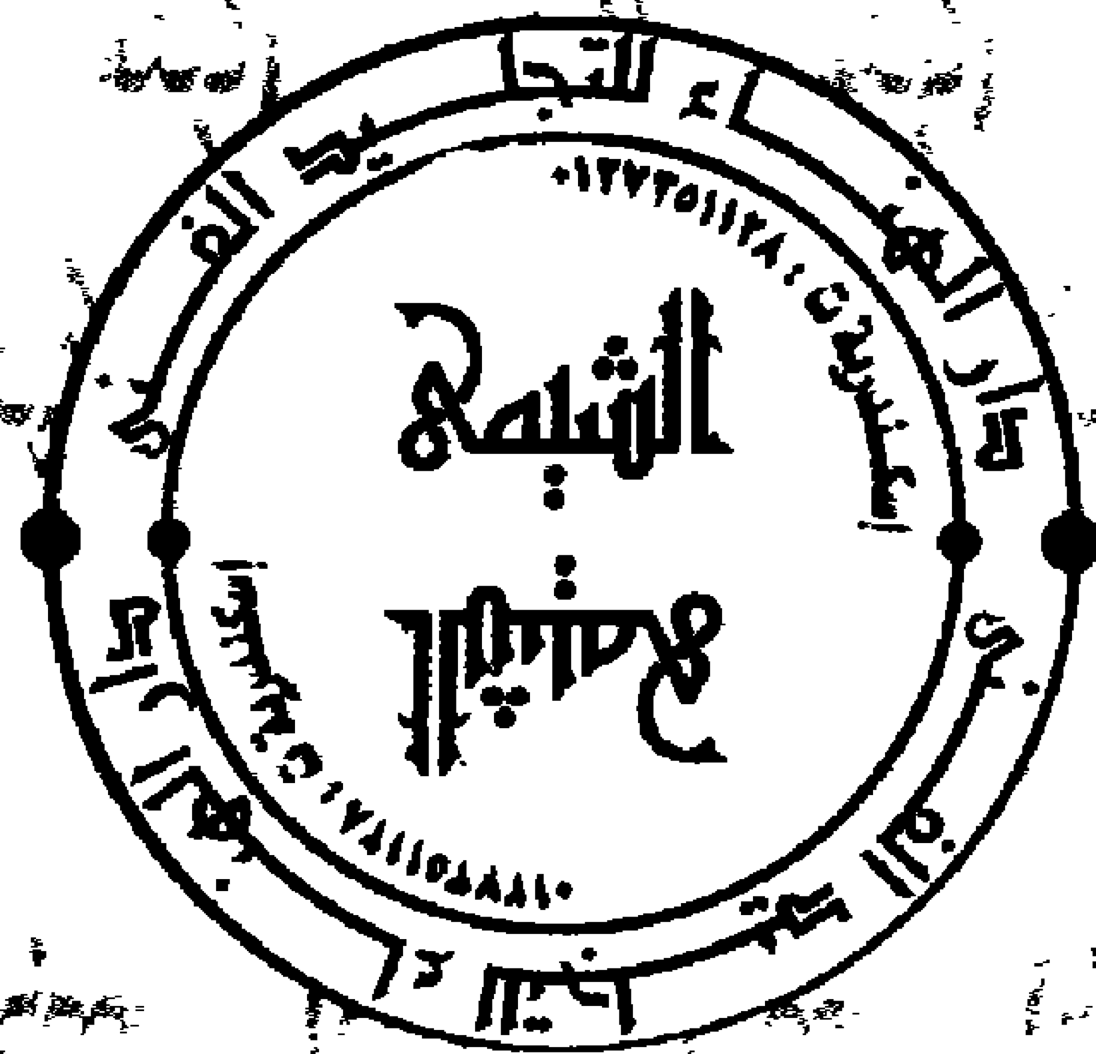
طبقاً لأحدث أكتشافات المركز القومى للبحوث بالدقى
والمؤتمرات الطبية الدولية من عام ١٩٦٨ حتى الآن



السيد عبد الوهاب عرفه

الناشر/ دار المجد للنشر والتوزيع
موبايل ٠١٢٢٨٧٠٥٦٦


الشيماء


الشيمي

الموسوعة الشاملة في
التغذية السليمة الصحيحة
ومنافع ومضار الأعشاب

الموسوعة الشاملة

في

التغذية السليمة الصحيحة ومنافع ومضار الأعشاب

مؤيدة بأبحاث المركز القومي للبحوث بالدقي ومدينة مبارك العلمية ببرج العرب من عام ١٩٦٨ حتي الآن واكتشافات المؤتمرات الطبية الدولية

السيد عبد الوهاب عرفة

٢٠١٠

الناشر

دار المجد للنشر والتوزيع

ت / ٠١٢٢٢٨٧٠٥٦٦

بسم الله الرحمن الرحيم

وبعـد...

(فأما الزبد فيذهب جفاء ، وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض)

(سورة الرعد آية ١٧)

" صدق الله العظيم "

بسم الله الرحمن الرحيم

" وإذا مرضت فهو يشفين "

(سورة الشعراء آية ٨٠)

" صدق الله العظيم "

الأمر بالتداوي

((تداووا يا عباد الله لكل داء دواء إلا الهرم))

(حديث شريف)

شكر وعرفان وتقدير

يتقدم ((المؤلف)) صاحب هذا الكتاب بخالص شكره وعظيم امتنانه وتقديره إلي أساتذته السادة العلماء الآتي أسمائهم بعد – من مات منهم ، ومن بقي منهم ولا يزال حيا في هذه الحياة الدنيا – علي ما أسدوه للبشرية والإنسانية جمعاء من جهد وسعه علم انتفعنا ولا زلنا ننتفع بعلمهم حتى يومنا هذا وإلي أن تقوم الساعة ويرث الله الأرض ومن عليها .

شكرا لهم علي ما قدموه وقد كان عملهم هذا نواه وأساس لكتابنا هذا ونخص بالذكر العلماء الآتي أسمائهم :-

١ - الشيخ الرئيس / ابن سينا (القانون في الطب)

٢ - الشيخ / داود الانطاكي (التذكرة)

٣ - الشيخ / ابن البيطار (الجامع في مفردات الأغذية والأدوية)

٤ - الشيخ / أبو بكر الرازى (الحاوي)

٥ - الملك المظفر (المعتمد في الأدوية المفردة)

٦ - د/ أمين رويحة (لبنان) (التداوي بالأعشاب)

٧ - د/ علي محمود عويضه (الموسوعة الغذائية)

٨ - صيدلي د/ أحمد محمد عوف (الموسوعة الحديثة للعلاج بالأعشاب) والطب البديل ومقالات وأبحاث بمجلة العلم القاهرية .

٩ - د/ هنري أمين عوض (مقالات بجريدة الأخبار القاهرية)

١٠- د/ أيمن الحسيني (عديد من كتب العلاج بالأعشاب)

كما نختص بالذكر من سبق من قبلهم وهم :-

١- المهندس/ أمنحتب (إله الطب عند قدماء المصرين) .

٢- العالم الكبير أبقراط الطب بدولة اليونان (أبو الطب القديم)

جزاءهم الله خير الجزاء وعسي أن تكون الجنة مثواهم بإذن الله

وشكـــرا....

المؤلــف

إمضــــاء

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

قال تعالي في كتابه الكريم علي لسان سيدنا إبراهيم عليه السلام :-
" وإذا مرضت فهو يشفين "

(سورة الشعراء آية ٢٠)

وبعد ...

أنزل الله ((الداء)) وأنزل معه ((الدواء)) .
فعلي (الإنسان) أن يجتهد ويبحث عن الدواء ، ويبادر بالعلاج خشية مضاعفات المرض ، ويمتثل لأمر الإسلام بذلك .
وأن الإصابة بالمرض المكروه ليست دليلا علي غضب الله وعقابه ، فعن رسول الله (صلي الله عليه وسلم) (أن الله إذا أحب عبدا ابتلاه ومن يرد الله به خيرا يصب منه)، وقوله عليه السلام (عجبا لأمر المؤمن أن أمر كله خير ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن ، أن أصابته سراء (شكر) فكان خيرا له ، وإذ أصابته ضراء صبر) فكان خيرا له) .
وقد يكون الداء (عقاب) من الله لما ارتكبه المؤمن لقوله تعالي(فكلا أخذنا بذنبه) ، وقد يكون (اختبار) لقوة إيمان المؤمن وصبر و تطهيره من الذنوب والآثام (وربك الغفور ذو الرحمة لو يؤاخذهم بما كسبوا لعجل لهم العذاب) (الكهف ٥٨) ، (أحسب الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتتنون) (العنكبوت ٢) .

وعلي الإنسان إذا أصابه (مرض) ووجد العلاج أن يذكر (الله) الذي خلق الداء وأوجد له الدواء ، وألا يفتن بالسبب وينسي مسبب السبب ، فقد يعطل مفعوله معك ، مع أنه شفي غيرك وكانت حالته مماثلة لحالتك ، وعلي المريض إذا وجد الدواء أن يطلب من الله ، بعد تسمية الله ، أن يجعل فيه الشفاء ، وأعلم أن الخلو من المرض ليس دليل علي رضا من الله ، فقد يكون استدراجا ، لمزيد من طغيان (الطاغي) الباعد عن الله وعلي المريض (التصدق بالمال) إذا كان (موسرا) ، فالصدقة تطفئ غضب الله وتزيد في المال وتداوي المرض ، ويقول رسول الله صلي الله عليه وسلم :

(داوو مرضاكم بالصدقة ، وأن أفضلها علي ذي الرحم الكاشح الفقير) .

ارجع إلي ربك – خالق هذا الكون ورب العالمين – وملاذ اللاجئين – بالتوبة ورد المظالم لأصحابها وعدم الإصرار علي المعاصي والتمادي فيها – و(بالاستغفار) الذي يزيد الإنسان (قوة) كما ورد في القرآن عن رب العزة – وعلي لسان نبيه (هود) (في سورة هود آية ٥٢) وبالعمل الصالح ، (يتحر الحلال) في المأكل والمشرب والملبس ، فسوف يجيب دعاءك ، وبقراءة القرآن ؛ التي هي (شفاء) لكل مؤمن بالله ورسوله محمد خاتم الأنبياء والمرسلين (صلي الله عليه وسلم).

وفي الختام أسال الله العلي القدير أن يكون هذا الكتاب نافعا ومرشدا (للجميع) ، والله الموفق لما فيه خير البلاد والعباد .

المؤلف

إمضاء

الباب الأول

فوائـــد
و
مضــار

فوائـــد

١- البكاء:

هو إفراغ (للشحنات السامة) التي تحدثها الانفعالات والتوترات العاطفية ، أما حبس البكاء والانفعالات ، فهوتسمم عصبي بطء ، فإذا أصاب شرايين القلب سبب (الذبحة)، وإذا أصاب البنكرياس سبب (السكر) وإذا أصاب العين سبب (الجلوكوما) ، وإذا أصاب المعدة سبب (القرحة) .

وتقوي (قناة هيبوثالامس) بالمخ والتي تمتص الإشارات الضارة : (بالصلاة والصبر والرضا بقضاء الله وتلاوة القرآن وذكر الله).

٢- الضحك:

(هاضم) ، (مقوي لجهاز المناعة بنسبة ٤٠%) ، ومزيل للتوتر ومهدئ للأعصاب ، وخافض لضغط الدم المرتفع .

٣- النوم:

مهدئ للأعصاب ، مجدد للنشاط ، ولزيادة إفراز مادة سير وتونين المقوية لجهاز المناعة فيشفي المريض بإذن الله .

٤- المشي:

علاج للامساك والروماتيزم ولتقوية العظام ومنع هشاشتها ، ومهدئة للأعصاب وعلاج للاكتئاب ويسهل للحامل في الشهر الأخير (الولادة).

٥- كمادات الثلج :

لعلاج الصداع بنسبة شفاء ٧٠% ، ولالتواء القدم ، ولعلاج الحمي (وهي ارتفاع درجة حرارة الجسم عن معدلها) .

٦- الإكثار من شرب السوائل :

لمنع جفاف الجلد ولمنع الدوخة ومحاربة أورام القولون والرئة ، ولسيولة الدم ومنع تجلطه ، ولتنشيط الكلي ومنع تكوين حصى بها ، ولتقليل نسبة الصوديوم بالدم تلك التي يعزو إليها السبب الرئيسي في ارتفاع ضغط الدم .

٧- الوضوء :

يرفع المناعة بغسل الكوع يفيد الطاقة للجسم ، وبغسل القدمين يخلص الجسم من التوتر ، ويحدث توازن الطاقة للجسم بشرط التسمية قبل الوضوء للوقاية من الزكام ، ومن سرطان الجلد ، ومن فشل الكلي بغسل الأيدي الذي تكون ملوثة بالرصاص من جراء قراءة الصحف اليومية ، وللوقاية من قمل الرأس بالمسح علي الرأس ، وللتخلص من السموم المدمرة لجهاز المناعة والتي تعد أهم سبب لحدوث السرطان أو الورم الخبيث وقانا الله شره .

(من مات علي وضوء وطهارة أعطى الشهادة) .

٨- ألياف السليولوز :

مانع للامساك وخافض لكولسترول الدم وواقية من سرطان القولون .

والإكثار منها ضار : (أنظر بالبند الآتي ذكره (مضار) .

مضـــــار

إدامة أكل العدس : تسبب مرض السرطان والجذام .

وإدامة أكل البيض : تسبب السرطان وتصلب الشرايين وتضخم الطحال والكلف الجلدي .

وجماع المرأة الحائض : يسبب الجذام

وجماع المرأة العجوز : يسبب (موت الفجأة) وتذكر قول الأمام علي إياك وجماع طواعن السن فإن لها سم كسم العقارب .

والجماع بدون قذف : يسبب حصى الكلي .

وإدامة أكل الفجل والتين : يولد القمل .

وإدامة أكل الجرجير والكستنا : يولد الجذام .

وأكل البيض المسلوق بارد : يسبب الربو .

والنوم علي الظهر : يسبب كثرة الاحتلام والشخير وجفاف اللسان والتهاب الرئة .

واياك ومخالطة القطط والكلاب : فالقطط تسبب العمي لأنها تحمل طفيل التوكسو بلازما الذي يتلف شبكية العين ، والكلاب تسبب العمي لأنها تحمل ميكروب التوكساكار الذي يتلف شبكية العين ، إلي جانب أن هذان الحيوانان ينقلان أمراض السل والجرب والقرع وتورم الكبد والطحال وإجهاض الحامل وميكروب هيلكوباكتر المسبب لقرحة المعدة خلافا ايضا لميكروب كامبيلو باكتر بايلوري والمسبب ايضا لنفس المرض .

رباط الكرافتة : يسبب ضعف البصر أو فقدانه لأنه يوقف تدفق الدم والأكسجين إلي المخ.

والصراصير الميتة : تسبب أمراض الحساسية والربو والجذام والإسهال .

وكثرة الكلام : تسبب أمراض القلب .

وممارسة الرياضة بعنف : تسبب نقص مادة جلنومين المقوية لجهاز المناعة .

ولبس الحذاء ضيق : يسبب (كاللو القدمين) في فصل الصيف .

وارتداء المرأة الكعب العالي : يسبب تقوس الظهر والكرش .

والعطس العنيف : يسبب الشلل و ألم الرقبة .

والإفراط في تناول الحوادق : يسبب الإمساك ورفع ضغط الدم والحساسية والسرطان .

وأن عض الإنسان لأخيه الإنسان : ينقل أمراض خطيرة كتسمم الدم والتهاب السحايا والتهاب الكبد والبكتريا أكلة اللحوم .

وأن زواج الأقارب يضعف النسل : إذ أنه يسبب التخلف العقلي للنسل منهم والسرطان والسكر والهيمو فيليا (النزيف الدموي) والاكزيما وحمي البحرالأبيض والبكم والشفة المفلوقة .

وأن سوء استخدام المبيدات الحشرية : يسبب الشلل الرعاش والسرطان وحساسية الأنف والربو الشعبي والأنيميا وتضخم الثدي وضمور أعضاء التناسل والعقم وتليف الكبد والإصابة بفيروس c المسبب لالتهاب الكبد بنسبة ٥٠% أما عدم ضبط السكر المرتفع بالدم فيسبب المرض الأخير بنسبة ٢٠%.

وأن التحدث بصوت مرتفع : ليس من ورائه سوي النزيف أو الاختناق أو بحة الصوت أو سرطان الحنجرة ، وأن الصمت والصوم عن الكلام ٣ أيام متتالية هي خير علاج في هذه الحالة .

وأن مضار التحدث في التليفون المحمول أكثر من ٣ دقائق : يؤدي إلي انبعاث موجات كهرو مغناطيسية تسبب الصداع والكسل وهشاشة العظام وسرطان المخ والأذن والزهايمر وعقم الرجال وارتفاع ضغط الدم وعجز ألباه وتسريب الهيموجونين مما يسبب حصى الكلي وامراض القلب .

وأن السكنة بجوار خطوط كهرباء الجهد العالي : يؤدي إلي تشوه الأجنة والسرطان والتخلف العقلي والصداع والعقم والشلل الرعاش وتصلب الشرايين وضعف جهاز المناعة وأنه يجب في هذه الحال البعد عن مجال تلك الخطوط ب ٢٠٠ متر علي الأقل والعلاج يكون بابعاد محطات التقوية خارج الكتلة السكنية مسافة مائة متر علي الأقل وأن تكون قاعده تلك المحطة من الخرسانة المسلحة لامتصاص الأشعاعات وأن تكون بأعلي مكان في المنطقة .

وأن الإفراط في تناول الخضراوات المحتوية ألياف السليوز : بالنسبة للأطفال يؤدي إلي تأخر البلوغ عند الجنسين (ذكر أو أنثي) ، وإلي فقد الجسم لأملاح (الزنك) تلك والموجودة باللحوم والسمك والكبدة والزبادي والفجل الكوري مما يسبب قصر القامة (القزمنة) ، وصغر حجم الأعضاء التناسلية .

وأن الإفراط في التدخين يسبب : تليف شرايين القلب التاجية ، والتهاب الشعب المزمن ، والذبحة الصدرية ، جلطة الساق والعرج المتقطع ، السدة الرئوية وفشل الرئة .

وأن النظر في المرآه ليلا : يسبب اللقوه أو شلل العصب الوجهي .

وأن إدامة أكل المشمش : يسبب البرص والبهاق .

وأن إدامة أكل البيض والبصل : يولد (الكلف) وهي بقع بالوجه .

وأن الافتصاد بعد أخذ حمام ، أو أكل الحادق بعد الحمام : يولد البهاق أو الجرب .

وأن الغسل بماء بارد بعد أكل سمك طرى : يولد شلل الشرج .

ونحذر أخيرا من معدن الرصاص الموجود بطباعة الجرائد اليومية والموجود كذلك في رأس الأسماك : وأن ذلك يسبب الزهايمر وفشل الكلي والكبد – والأنيميا.

وننصح أخيرا بـ :

١- لا تأكل طعام وفي معدتك طعام لم يتم الانتهاء من هضمه .

٢- عدم الجمع بين وجبتين بروتيتين معا في وقت واحد في وجبه واحده فقد يتفاعلا وينتجا مرض .

٣- عود الجسم ما اعتاده من أكل ، وعدم أكل ما لم يعتاده الجسم .

الباب الثاني

قواعـــد التغذيـــة

مقدمة أصول التغذية

أن للتغذية قواعد وأصول ينبغي مراعاتها وإلا نتج عن عدم مراعاة ذلك السقم والعلل عرفها من عرفها وجهلها من جهلها وهي (حقائق ثابتة) ومجربة وأصبحت علما يدرس وآلينا علي أنفسنا أن ننقلها في صفحات هذه الموسوعة سائلين الله العلي القدير أن ينتفع بها الجميع (فالصحة) أساس الاستمرار والتقدم والإنتاج .

سنعرض فيما يلي **(لما يجمع وما لا يجب أن يجمع)** نظرا لأنه قد يحدث تفاعلات ينتج عنها مواد جديدة غير سابقتها غالبا ما تكون (ضاره) ومسببه لأمراض لا يحمد عقباها .

وبعد ذلك نعرض للقواعد المرعية عند تناول الوجبات علها أن تكون هاديه ومرشده للضالين البعدين عن حقل الكيمياء والعلوم البيولوجية الحيوية .

ما يجمع من نباتات الأغذية
في وجبه واحدة
وما لا يجمع

الفصـــل الأول

ما يجمـــع

١- الجرجير أو السبانخ أو العدس أو البيض مع الجبن .

٢- الموز أو الفراولة أو الشاي أو التمر أو الجوافة مع اللبن .

٣- السمك مع الثوم والليمون .

٤- فول السوداني مع ملح الطعام .

٥- الخس مع الجرجير.

٦- البيض مع الجرجير (يسمن) .

٧- البلح الرطب مع القثاء (يسمن) .

٨- اللحوم مع النشويات .

٩- اللبن مع البيض لتسهيل الهضم .

الفصـــل الثـانـي

ما لا يجمـع

١- السمك مع البيض (شلل ، بواسير ، قولون ، وجع ضرس).

٢- السمك مع اللبن (إسهال ، جذام ، نقرس ، حصى كلي).

٣- السمك مع اللحم (بواسير أو سرطان).

٤- الفجل مع البيض أو اللحم (قئ).

٥- الجرجير مع الكوسة أو الفجل (قئ).

٦- كتيرا مع مستكى (قئ).

٧- الفاصوليا الخضراء مع اللوبيا (قئ).

٨- اللبن مع الخيار (شلل نصفي ، أو وجع جنبين) .

٩- اللبن مع القهوة (برص).

١٠- التمر مع الزبيب ، والبلح الرطب مع العنب.

١١- الثوم النئ مع الخروب (وجع جنبين أو وجع ضرس).

١٢- السمك مع القهوة (شلل نصفي).

١٣- القهوة مع البيض .

١٤- القهوة مع الفجل .

١٥- الثوم مع الزنجبيل (نزيف حاد وقد ينهي بالموت).

الفصل الثالث

قواعد التغذية

١- سكر مكرر يلزمه بروتين + كالسيوم وفسفور بنسبة ½ + زنك + ماغنسيوم (لتثبيت الكالسيوم وعدم تكون حصى بالكلى + فيتامين ب المركب خاصة ب١ + فيتامين ج ، ذلك أن السكر المكرر يسحب الكالسيوم من العظام فيسبب هشاشتها ، كما يستهلك فيتامين (ب١) اللازم لتمثيله فيسبب التهاب الأعصاب وفقد الشهية نتيجة استهلاك فيتامين (ب١) + أملاح الزنك).

٢- الأطعمة المحتوية حمض اوكساليك (كالسبانخ يلزم كالسيوم ويوجد (بالذبادى) وألا يسبب ذلك حصى كلى وهشاشة عظام).

٣- أملاح البوتاسيوم يلزمها ملح كلوريد صوديوم ، لتحصل موازنة بالجسم لتنظيم حركة العضلات اللاإرادية (القلب والرنتين) والضغط الاسموزي للدم ومستوي الماء ، وعدم مراعاة ذلك يسبب (شلل الأمعاء وعدم انتظام ضربات القلب) .

وكمثال سلطة الخضار يوضع عليها ملح طعام وكذا البطاطس المسلوقة .

٤- الحبوب يلزمها كالسيوم: وذلك لاحتوائها حمض فيتيك يجعل الكالسيوم الموجود بتلك الحبوب (عديم الفائدة) وكمثال خلط البليلة باللبن . لذا ينبغي عدم الإسراف في أكل النشويات كالخبز .

٥- الدهون والزيوت غير المشبعة يلزمها سكر: وذلك كي تحترق الدهون احتراقا كاملا وإلا نتج عن ذلك بـ

(أحماض كيتونيه واستيون) وبالتالي تسمم الجسم وفقد الشهية ونقرس وحموضة الدم ثم غيبوبة .

٦- البروتين الحيواني يلزمه مواد كربو ايدراتية: لأن الجلوكوز يمنع تأثير الأنزيمات المفسدة لتأثير الأحماض الدهنية ويمنع من تحويلها إلي طاقة حتى يستفد منها في بناء الأنسجة والخلايا .

٧- عدم الإفراط في تناول الخضروات الطازجة الغنية بالبوتاسيوم كالجرجير والطماطم ، حتى لا تطرد الصوديوم من الجسم فيصاب الفرد (بمرض اديسون) .

٨- عدم إضافة (كربونات الصوديوم) للبسكويت أو الطعمية لأن تأثيرها قوي مما يفسد (فيتامين ب١) المقوى للأعصاب واللازم لا حتراق المواد النشوية ومنع حموضة الدم ، كما أنه هام لعضله القلب لمنع تضخمه .

٩- الامتناع عن تناول البروتين الحيواني (عشر أيام) يضعف جهاز المناعة ويجعله عرضه (للأمراض) .

١٠- عدم النوم بعد تناول وجبة العشاء مباشرة لأن ذلك يزيد من دهنية الدم ويساعد علي تلاصق الصفائح الدموية مسببا (جلطة دموية) وتسبب الأرق والأزمات القلبية أو الموت المفاجئ .

١١- عدم تناول الطعام والشراب ساخن (أكثر من ٤٥ ْ) وإلا نتج عن ذلك سرطان بالمعدة نتيجة تحطيم الحرارة المرتفعة للغشاء المخاطي المبطن للمعدة .

١٢- عدم الإفراط في الطعام والشراب حتى الماء الذي يكون ٣/٢ أجسامنا (كالأرض اليابس والماء) (وجعلنا من الماء كل شئ حي) صدق الله العظيم ، فإذا زاد عن حد

معين سبب شيزوفرانيا ويعالج هذا المرض بحمض أميني هستدين ويوجد بحبوب اللقاح مع الغذاء الملكي وعسل نحل جبلي) .

١٣- ضرورة الإقلاع عن (التدخين) لأنه يسبب (تلف الشرايين) والقهوة لأنها (تسبب سرطان البنكرياس وهشاشة العظام وقرحة المعدة).

١٤- الإكثار من (الحوادق) يسبب إمساك وبالتالي صداع وارق .

١٥- الإكثار من (التوابل) يسبب حرقة فم المعدة وكسل الكبد .

١٦- عدم الإكثار من شرب (الماء) علي الريق منعا من إجهاد الكبد وضعف عضلة القلب .

١٧- عدم الإكثار من (الأطعمة النباتية) وذلك لخلوها من فيتامين ب١٢ والزنك مما يسبب علي المدى الطويل (أنيميا وضعف الباه) ويجب استعمال البروتين الحيوانى ٣ مرات أسبوعياً (سمك ، دجاج ، لحوم).

١٨- تناول (زبادي) قبل شرب كوب اللبن وذلك لخلو جسم البالغ من (بروتين اللكتوز) وبالتالي يحدث له أن لم يراع ذلك (إسهال ومغص وغازات) .

١٩- ضرورة طهي (الأسماك) حيث أن بعضها (كالشبوط) يحول انزيم (نيامترلمبيد) إلي (فيتامين ب١) مما يسبب الشلل لآكلها ، كما أن الطهي يقي الجسم من الإصابة بديدان الهتروفس ، فإذا ملح يجب تركه (٨ يوم) علي الأقل في الملح كي يتأكد من موت (دودة الهتروفس) .

٢٠- ضرورة نقع (البقول) قبل طهيها (مدة يوم) لاحتواء قشرتها الخارجية (بعض السموم) .

٢١- ضرورة طهو اللحوم جيدا حيث أن اللحوم غير كاملة الطهو تحوي طفيل تكسو بلازما الذي يصيب شبكة العين مسببا العمي ، وتناول الحامل له غير مطهو خلال الـ٣ شهور الأولي للحمل يسبب تشوه الجنين وفي ال٣ شهور الأخيرة للحمل يسبب عمي الصغير في سن ٨ سنوات .

٢٢- ويجب عدم استئصال لحمية أنف الطفل قبل اكتماله سن ٣ سنوات وذلك لاشتراكها مع اللوزتين والأجهزة الليمفاوية في عملية بناء جهاز المناعة بالجسم .

٢٣- عدم إجراء عملية ختان الرضيع آلا بعد ٣ أسابيع من ولادته وذلك لغياب فيتامينk من الكبد ومن الدم في تلك الفترة ، وأن الفيتامين لازم لتجلط الدم وألا حدث نزيف ينتهي بوفاته .

٢٤- للقضاء علي طفيليات الأسماك النيلية (تجمد) في درجة حرارة (١٨مْ) (تحت الصفر) لمدة (يومين) علي الأقل قبل طهيها .

٢٥- عدم أكل رأس السمكة لاحتوائها أملاح الرصاص الذي يسبب الفشل الكلوي والتخلف العقلي.

٢٦- عدم استعمال الألمنيوم في الطهي فيتفاعل مع المواد الدهنية والأطعمة الحمضية مسببا الزهايمر والسرطان .

٢٧- عدم شرب الشاي (ساخن) في أكواب بلاستيك لما قد تسببه من حدوث (سرطان).

٢٨- عند عمل التركيبات للأعشاب يجب عدم الجمع بين أكثر من نباتين يشتركان في علاج مرض واحد في زجاجة واحدة وكمثال في الآتي :-

١) خفض ضغط الدم وإلا حدث (هبوط) وتوقف الدورة الدموية والوفاة وكمثال (الدوم وبلح كابلي والكركرية).

٢) أدرار البول وإلا حدث فقد للأملاح المعدنية كالزنك (خرشوف ، شوك الجمل ، قثاء ، طماطم ، برتقال ، بن) .

٣) سيولة الدم وإلا حدث نزيف (ثوم مع زنجبيل ، كركم ، جنكة ، جنسنج ، أسبرين)

٤) خافض للحرارة وإلا حدث برودة للجسم وتوقف الدورة الدموية وهبوط (جنتيانا ، ورق صفصاف ، قنطريون)

٢٩- عدم المداومة علي أكل التونة المعلبة لاحتوائها (زئبق سام) يدمر جهاز المناعة والمخ ويضعف الباه ويعرض الأجنة لتشوهات عصبية ، كما يجب عدم المداومة علي أكل (العدس) لاحتوائه (زئبق سام) .

٣٠- عدم الاعتماد في الغذاء علي (الزبادي) لخلوه من (النحاس والحديد) مما يهدد بأنيميا ثم الوفاة .

٣١- عدم أكل (الهامبورجر) بدون طهي لاحتوائه (ميكروب آي كولي) مما يسبب (قصر قامة الطفل) (وتلف دائم للعضو المصاب) سواء كبد أو كلي أو عين .

٣٢- (غاز الرادون) ينبعث من (السيراميك) بالمنازل ، والجرانيت والرخام ويسبب (سرطان الرئة) لذا يجب فتح الشبابيك والنوافذ (فجرا) (لتصريف ذلك الغاز).

٣٣- تنويع مصادر الغذاء وعدم الاقتصار علي طعام معين حتى لا يؤدي ذلك إلي ظهور أمراض نقص بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية لا توجد في ذلك النبات وتوجد في نباتات أخري غيره .

الفصــل الرابــع

المواد الغذائية

وتنقسم إلي ثلاث أ) كربوايدراتيه ب) دهنية ج) بروتينات .

أولا المواد الكربوايدراتية

(نشــا – ســكر)

فوائدها :

١- توليد الطاقة التي تدفع الإنسان إلي الحركة والعمل والإنتاج .

٢- لازمة لاحتراق الدهون احتراقا كاملا حتى لا ترتفع نسبة حموضة الدم مكونة (استيون سام) مسببا للغيبوبة.

٣- تقليل التكسير الداخلي (للبروتينات) ومنع تكون النشادر من بروتينات الجسم نفسه حتى لا يحدث غيبوبة كبدية ، ولأن (الجليكوجين) المحول من السكر والمخزن بالكبد يحمي خلاياه من التليف ويحسن وظائفه ويجدد خلاياه ويمنع حدوث استسقاء في حالة التليف .

٤- رفع نسبة مادة سيرتونين المهدئة للأعصاب فتعالج الأرق والاكتئاب .

حاجة الجسم اليومية منه قدر ٣ أرغفة وطبق أرز أو مكرونة .

مضار الإكثار:- ١) فقد أملاح معدنية هامة للجسم فيحدث إسهال ومغص.

٢) التهاب الأعصاب نتيجة استهلاك فتامين ب١ وضعف الذاكرة.

٣) لين العظام نتيجة سحب الكالسيوم من العظام .

٤) ارتفاع الجلوكوز بالدم وبالتالي ضعف جهاز المناعة وعدم التئام الجروح وفشل الكلي .

٥) السمنة . ٦) الشيخوخة المبكرة .

٧) ارتفاع كولسترول الدم وبالتالي تصلب الشرايين .

٨) قصر النظر بنسبة ٣٠% ويعالج بمصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

أنواع السكريات :-

أ- **سكر أحادي سهل الهضم** :-

١) **جلوكوز** (سكر العنب)

٢) **فركتوز** (سكر الفواكه أو ليفيلوز) .

ب - سكر ثنائي :-

١- **سكروز** (سكر القصب) .

٢- **لكتوز** (سكر اللبن) .

٣- **ملتوز** (سكر الشعير) .

٤- **مانوز** (سكر الدوم والخروب) .

وفيما يلي مخاطر السكاكر البديلة :

١- **السكارين** يسبب علي المدي الطويل (سرطان المثانة وتشوه الأجنة) .

٢- **السايكمليت** ويسبب (ضمور الخصية وتشوه الأجنة) .

٣- **الأسبارتام** ويسبب (الغثيان و الأرق والضعف الجنسي للرجل وسرطان المخ والزهايمر وتصلب الشرايين والاكتئاب وتلعثم الكلام وتشوه الأجنة) .

٤- **سوربيتول** (سكر نشا الذرة) ويسبب تلف العصب البصري وبالتالي العمي .

ثانيا المـواد الدهنية

فوائـدهـا

١- توليد الطاقة بجسم الإنسان التي تدفعه إلي الحركة والعمل .

٢- ضروري للنمو.

٣- إنتاج مادة بروستا جلاندين اللازمة لعملية تجلط الدم وتقي المعدة من حدوث قرحة.

٤- حفظ درجة حرارة الجسم ثابتة .

٥- بعضها يحوي مادة اسفنجوميلين التي تدخل في تركيب انسجه المخ .

٦- امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون .

٧- قدر ضئيل ضروري لمنع زيادة نسبة الصفراء بالدم حال التهاب الكبد .

٨- تنشيط تدفق العصارة الصفراوية .

حاجة الجسم اليومية منها : قدر ملعقة كبيرة أو اثنان من الزيت أو السمن البلدي أو الصناعي .

مضار زيادتها :-

١- القئ والإسهال .

٢- السمنة .

٣- سرطان القولون والثدي .

٤- هشاشة العظام .

٥- ارتفاع نسبة كولسترول الدم وبالتالي تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وأزمات القلب .

وسوف نتكلم عن بعض الأحماض الدهنية الهامة للجسم فيما يلي :-

(أ) الليسثين

تعريفه : حمض دهني غير مشبع يحوي (كولين) موصل عصبي .

يوجد : بالسمسم ، جنين القمح ، وشوربة الفراخ ، وفول السوداني ، ولب القرع ، عيش الغراب ، عسل نحل جبلي .

الفوائد :

١) مقوي لجهاز المناعة فيقي من حدوث السرطان .

٢) مقوي للأعصاب والذاكرة ويعالج أمراض الزهايمر ، وشلل الرعاش .

٣) الصدفية .

٤) خافض لضغط الدم .

٥) خافض لكولسترول الدم لاحتوائه كولين وإينو زيتول وميثونين .

٦) التهاب الكلي .

٧) لعلاج الأرق .

٨) لتضخم البروستاتا (ويوجد ايضا بزيت السمسم ، جنين القمح ، لب القرع) .

٩) للكرامب (تقلص عضلي) .

(ب) البروستا جلاندين

تعريفه: هو مادة توجد بجسم الإنسان عبارة عن حمض دهني هرموني طويل السلسله يسبب الألم والالتهاب وهو نوعين هـ١ ، هـ٢ .

مصادره : البصل ، الثوم ، ولب القرع ، الزبادي ، فول السوداني وهناك فيتامينات ونباتات وأحماض تقلل إفرازه كالاسبرين وزيت السمك وفيتامين E .

فوائده : ١) مدر للبول .

٢) رافع لضغط الدم .

٣) منبه للغدة الكظرية .

٤) لانقباض وارتخاء الشعب الهوائية فيعالج الربو .

٥) يقلل إفراز حمض الهيدروكلوديك بالمعدة فيمنع الحموضة ويقي من قرحة المعدة.

مضار زيادته : ١) عقم المرأة . ٢) الإسهال . ٣) جلط الدم .

٤) الصداع . ٥) خافض لسكر الجلوكوز بالدم .

٦) الالتهابات والتهاب المفاصل .

٧) ضعف جهاز المناعة .

ثالثا المواد البروتينية

هناك ١٨ حمض أميني أساسي في البروتين الحيواني الذي يعد (بروتين كامل) عكس (البروتين النباتي) الذي هو بروتين ناقص .

الفوائد :

١) تجديد خلايا الجسم التالفة وبناء العضلات ولازم لنمو الطفل في مرحلة النمو .

٢) مقوي للمناعة .

٣) يحوي زنك وفيتامين ب٢ ونقصهما يسبب أنيميا وضعف الباه .

٤) لازم لنشاط نخاع العظم وآلا حدث (أنيميا) .

احتياجات الجسم اليومية منها : جرام لكل كيلو جرام من وزن الإنسان .

مضار نقصه :

١) اوديما واستسقاء .

٢) ضمور العضلات .

٣) فقد الماء .

٤) تراكم الدهون بالكبد وعجزه عن تكوين (البومين) مما قد يسبب حدوث استسقاء .

٥) نقصه في الأطفال يسبب (مرض كواشركور) وأعراض إسهال متكرر وتضخم الكبد وفقد الشهية وقروح الفم واوديما .

مضار الزيادة :

١) نقص الكالسيوم وهشاشة العظام .

٢) تضخم البروستاتا وفشل الكلي والسرطان .

٣) ارتفاع نسبة حمض البوليك بالدم وبالتالي نقرس وتصلب الشرايين وحصى الكلي.

ويلاحظ : أن البروتين أما :-

تركيبي ويشمل
١) **كرياتين** لتكوين الأغطية
٢) **كولاجين** لتكوين الأنسجة
٣) **ميوسين** لتكوين العضلات .

أو تنظيمي ويشمل
١) **أنزيمات** لازم للتفاعلات الكيماوية .
٢) **هرمونات** لتنشيط وظائف الجسم .

٣) أجسام مضادة : لتقوية جهاز المناعة ضد الفيروسات والمكروبات علي هيئة أمصال تؤخذ حقنا تحت الجلد منعا من حدوث صدمة ثم الوفاة المفاجئة .

جـــدول

وفيما يلي الأحماض الأمينية الضرورية ومصادرها وفوائدها:-

مسلسل	حمض أميني	مصادره	فوائـده
١	ليزين	سمك موسى ، حبوب اللقاح الغذاء الملكي ، لبن ناقة الجمل ، الشوفان ، والفستق ولب القرع	للنمو ، لقروح الفم ، فاتح للشهية، هاضم ، للصرع ، والتشنجات ، للأنيميا ، لهشاشة العظام ، لقصور القلب ، خافض لضغط الدم المرتفع .
٢	سستين	حبوب اللقاح والغذاء الملكي وعسل نحل جبلى ولبن ناقة الجمل وسمسم وتمر وبياض البيض.	للنمو ، إنتاج الكرياتين لنمو الشعر ، للسرطان ، لقصور القلب ، لتحسين وظيفة الكبد ، لعلاج السعال وطرد البلغم .
٣	ليوسين	ارز بقشره ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي ولبن ناقة الجمل وفاصوليا خضراء وقرع عسلي ، مكسرات ولحوم.	لاداء البنكرياس وظائفه وخفض سكر جلوكوز الدم ، للإجهاد والتعب .
٤	تربتوفان	حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي وعسل النحل وتونة	مهدئ للأعصاب معالج للأرق، للصداع ، للاكتئاب ، للنمو ،

	.	وحمص ودجاج ولب القرع والفراولة ولبن ناقة الجمل .	مقوي للذاكرة ، للشلل الرعاش ومنتج للسيرتوين محوله إلي ميلاتونين لعلاج الأرق وجلب النوم مع ملاحظة أن السيرتونين إذا زاد سبب صداع ورفع الضغط ، وإذا قل فتح الشهية.
٥	فينيل ألانين	حبوب اللقاح ،. ولبن ناقة الجمل وعسل نحل جبلي ، وبطاطا وسمك وعدس وكبده واللحوم والألبان ، خوخ.	لعلاج انهيار عصبي وشلل الرعاش ، والتهاب مفاصل وصعوبة المشي ، والاكتئاب وللنمو ، والتهاب الأعصاب المزمن ومقوي للذاكرة وغياب أنزيم معين عند البعض لتمثيله يسبب التخلف العقلي وقصور وظائف المخ.
٦	تيروسين	حبوب اللقاح مع عسل النحل ولبن ناقة الجمل ولب القرع ، كبده ، تونة ، لوز ، افوكادو، موز ، سمسم	قلق ، ارق ، اكتئاب ، فقد للذاكرة ، إنتاج مادة ميلانين اللازمة للون الجلد فيعالج بذلك البهاق وإنتاج دوبامين مثير للبهجة والسعادة وللاجهاد والتعب

٧	ارجنين	سمك المبروك ، حبوب اللقاح والغذاء الملكي ، ولبن ناقة الجمل وعسل نحل جبلي وبندق وخروب وعدس وفول سوداني وعين جمل وسم النحل	إنتاج الكرياتين لانقباض العضلات يقلل (الامونيا) فيفيد مريض الكبد والكلي والناتجة عن تناول اللحوم المحتوية حمض أميني ميثايونين للنمو ، لقرحة المعدة ، ولاحتباس البول منشط للغدة التيموسية فيقوى المناعة ، ويمنع تراكم الدهون ، للسرطان ، لالتئام الجروح وكسور العظام ويزيد انتاج اكسيد نتريك فيوسع أوعية الدم ويزيد انتاج الحيوانات المنوية فيعالج العقم .
٨	هستدين	حبوب اللقاح ، عسل نحل جبلي ، جنين القمح ، سم النحل ، لبن ناقة الحمل .	للنمو ، لعلاج فشل الكلي ، للشزوفرانيا، للأنيميا ، للسرطان وخافض لضغط الدم .
٩	جلايسين	حبوب اللقاح ، كوارع ، الغذاء الملكي ، أبو فروه ، تمر ، سمسم ، ذنب الفرس.	لنشاط الكبد ، لالتئام الجروح ، للبواسير ، لدوالي الساقين ، خافض لأنزيمات الكبد ، لتكوين الكولاجين المعالج لآلام المفاصل

			ولالتحام الغضاريف.
١٠	جلوتاميك	كرنب ، بندق ، تين شوكي ، حب العزيز ، حبوب اللقاح ، الغذاء الملكي ، وعش الغراب وبنجر. وعدس ، فستق ، سردين ، أناناس ، أنشوجة ، افوكادو ، تفاح ، قرنبيط .	لقرحة المعدة ، للصرع ، مقوي للذاكرة والمخ ولبناء الغضاريف والتهاب المفاصل والقدرة علي الحركة مع أملاح البورون ، خشونة الركبة.
١١	برولين	الغذاء الملكي ، تمر ، حبوب اللقاح ، أبو فروة ، (كستنا) ، بندق ، ذنب الفرس ، سم النحل ، وكوارع.	للأنيميا ، للبواسير ، دوالي الساقين ، تكوين الكولاجين اللازم لعلاج ألام المفاصل والتحام الغضاريف .
١٢	الاوربتين	باللحوم	للنمو .
١٣	اسبارجين	تمر ، خبيزه ، عدس ، قصب سكر، هليون، فستق، سردين.	منشط ، مقوي القلب ، معالج لهبوطه ، مقوي للذاكرة.
١٤	روتين	حبوب اللقاح ، قمح أسود .	تقوية جدار الأوعية الدموية ومنع النزيف.
١٥	فالين	لبن ناقة الجمل ، عش الغراب	للإجهاد والتعب.
١٦	ميثايونين	شوفان ، اللحوم ، بيض ، عش الغراب	يمنع علي مرضي الكبد والبول السكري حيث يسبب الأول

			غيبوبة والثاني فشل الكلي
١٧	ايزليوسين	لوز ، عدس ، أرز ، دجاج	للإجهاد والتعب .

علاج بعض الأمراض علي ضوء ما سبق :-.

خشونة مفصل الركبة :- ذيل الحصان ، غذاء الملكى ، أناناس ، سم النحل .

دوالى الساقين :- غذاء الملكي ، ذيل الحصان ، بندق .

مقوى للقلب :- فستق ، لبن ناقة الجمل.، غذاء الملكى ، شوفان .

أرق :- لب القرع ، لبن ناقة الجمل ، غذاء الملكى .

قرحة المعدة :- غذاء الملكى مع لبن ناقة الجمل .

عقم الرجال :- خروب ، لبن ناقة الجمل ، غذاء الملكى ، فول سودانى ، بندق .

بــاه :- فول السوداني ، لبن ناقة الجمل ، غذاء الملكى .

الأنزيمات (الخمائر)

هي (مواد بروتينية) تتحول في وجود العصارات الهضمية إلي (أحماض أمينية) تمتص من الأمعاء .

خواصها :

١) تعمل في وسط شبه متعادل (كالماء) وتعمل في درجة حرارة ٣٧م، وتتلف بالتسخين إذا زادت الحرارة عن ٣٩م ويتوقف نشاطها إذا انخفضت الحرارة إلي٣م.

٢) لكي تعمل في المعدة يلزم لها وسط (حامض) ، ولكي تعمل في الأمعاء يلزم لها وسط قلوي ، أما إنزيم البيتالين الموجود باللعاب فيحتاج وسط (قلوي) وينشط في وجود (ملح الطعام) .

٣) يلزم لنشاطها فيتامين ب المركب وأملاح الزنك .

مصادرها :

حبوب اللقاح ، عسل نحل جبلي سدر ، الزبادي ، خميرة بيرة ، بصل ، أناناس ، جنين القمح ، وسم النحل ، عيش الغراب ، ترفاس مطروح .

الفوائد : هاضمة ومذيبة لجلطة الدم ولعلاج النحافة ولعلاج الحساسية ولعلاج الإسهال ولعلاج قرحة المعدة ولعلاج السنط ولعلاج التخلف العقلي ولعلاج الأنيميا ولعلاج الروماتويد ، ولعلاج ضمور الأعصاب ، لعلاج النقرس ، لعلاج العقم ، قاتلة للبكتريا والميكروبات .

مضارها : سيولة الدم ، تآكل الجلد ، إذا دهن بها الشعر سببت سقوطه ، إذا زادت بالدم أدت إلي انتشار الميكروبات والفيروسات مسببه التهاب الثدي .

الباب الثالث

فيتامينات

و

أملاح معدنية

الفصل الأول

فيتامينات

وهي الأمينات الضرورية للحياة التي يؤدي غياب أحدها في الطعام إلي حدوث أعراض مرضية وعددها ٢١ فيتامين هي :-

١- فيتامين أ (ريتينول) .

٢- فيتامين ب١ (ثيامين) .

٣- فيتامين ب٢ (ريبوفلافين) .

٤- فيتامين ب٣ (بانثينول) .

٥- فيتامين ب٦ (بيريدوكسين) .

٦- فيتامين ب٩ (حمض فوليك) .

٧- فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين) .

٨- حمض بنجماميك :

٩- بيوتين :

١٠- انيوزيتول :

١١- استيل كولين :

١٢- فيتامين ث :

١٣- فيتامين k :

١٤- فيتامين د :

١٥- كارنتين :

١٦- فيتامين Eهـ (دل استيات توكوفيرول ألفا).

١٧- فيتامين F (حمض لينولنيك) .

١٨- فيتامين T .

١٩- فيتامين حمض بلر أمينوبنزويك (خميرة بيرة) .

٢٠- حمض اورتيك ب١٣ (خميرة بيرة).

٢١- فيتامين U (بالكرنب) .

فيتامين أ

المصادر: الفواكه الصفراء (مشمش ، موز ، مانجو) .

الخضراوات الصفراء : (جزر أصفر ، قرنبيط بروكلي) .

حيواني : سمك ، كبده ، بيض ، زبده ، قشدة ، سمن بلدي .

فوائده: ١) واقي العشي الليلي (أي عدم القدرة علي الرؤية في الظلام) .

٢) مقوي لجهاز المناعة .

٣) لنمو الطفل ويقلل وفيات الأطفال .

٤) منع جفاف العين المسبب للعمي .

٥) مضاد لسرطان الرئة .

مضار نقصه : ١) تقرح القرنية ٢) العشى الليلي .

مضار زيادته :

١) أنزفه وتكلسات .

٢) تضخم الكبد والطحال .

وحدث أن رجلا تناول كوب عصير جزر أصفر يوميا لمدة شهر فمات وكان وجه أصفر وبتحليل جثته وتشريحها وجدو العرضين السابق ذكرهم انزفه وتكلسات وتضخم الكبد والطحال .

٣) سقوط الشعر. ٤) الدوخة. ٥) القيء . ٦) فقد الشهية .

٧) تناول الحامل جرعة عالية منه في الـ٣شهور الأولي للحمل يسبب تشوه الجنين.

فيتامين ب١ (هيدروكلوريد ثيامين)

المصادر : سمك ، جنين القمح ، كبده ، بنق ، خميرة بيرة .

الجرعة : مليجرام يوميا .

الفوائد :فاتح للشهية ، مضاد للتعب ، لنمو الطفل لوجع ولالتهاب الأعصاب ومقوي لها ، للدوخة، للأرق ، لتمثيل المواد الكربوايدراتية واحتراقها ، مانع للإمساك ، منشط لنخاع العظم فيعالج الأنيميا ،(للكرامب) ، منشط جنسي ، مدر للبن المرضع .

مضار نقصه: مرض البربري (التهاب الأعصاب وفقد الشهية والتنميل والعرق الغزير ليلا وصداع وقصور القلب ووجع وتورم القدمين وأخيرا الموت بالسكتة القلبية).

فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)

المصادر : سمك ، جنين القمح ، كبده ، بندق ، لوز ، فرمبواز .

الجرعة : ٢ مليجرام يوميا .

الخواص : يذوب في الماء ، يتأثر بالقلويات والضوء .

الفوائد : مدر للبول ، لنمو الطفل ، للصداع ، للحساسية ، لتشقق الشفتين ، لهشاشة الأظافر، مقوي للسمع والبصر ، يؤخر حدوث كتاراكتا العين ، ويؤدي نفس العمل الأسبرين ، لضعف الأعصاب ، انتفاخ الجفون ، تكوين أجسام مضاده للمناعة (كفيتامين ب٦) ، مدر للبن المرضع .

مضار نقصه : ١) إسهال ، كتاراكتا العين ، تقصف الأظافر ، سيلان الدموع ، عدم القدرة علي مواجهة الضوء ، ضعف العضلات ، انتفاخ الجفون ، الصداع ، فقد الشهية ، ضعف البصر والسمع .

٢) مرض الكيلوس عند الطفل وأعراضه تشقق الشفاه والفم والقشف وسقوط الشعر وحرقة العين والحساسية للضوء والصداع والأنيميا وفقد الشهية واحمرار والتهاب اللسان والتهاب الجلد وظهور قشر به .

فيتامين ب٣ (بانثيول)

المصادر: سمك ، جنين القمح ، كبده ، عسل نحل جبلي ، لوز .

الجرعة : ٢ مليجرام يوميا .

الفوائد : مضار للالتهاب ، لنمو الطفل ، مقوي للذاكرة ، لوجع القدمين ، للروماتويد للصداع ، لمغص البطن ، مطيل للشعر ، لالتهاب الفم ، لالتئام الجروح، لتكوين هرمون ادرينالين لمواجهة المواقف .

مضار نقصه : اكتئاب وجع القدمين ، تنميل الأطراف ، مغص البطن ، سقوط الشعر، مرض إديسون :- (هبوط ، إسهال ، انهيار القوى ، اضطرابات عقلية تصل للشلل وضعف نشاط العقل) ويعالج الأخير بهرمون كورتيزون وملح الطعام .

فيتامين ب٦ (بريدوكسين)

المصادر : سمك ، كبده ، لحم ، فول سوداني ، موز ، الغذاء الملكي ، بندق ، لوز ، عدس ، خميرة بيرة .

الجرعة اليومية : ١ مليجرام يوميا .

الفوائـد : الربو الشعبي ، الاكتئاب ، الشيزوفرانيا ، تكوين مادة برولاكتين المقللة للرغبة الجنسية .

مضار نقصه : التهاب الأعصاب الطرفية ، فقد الشهية ، الأنيميا .

مضارزيادته : الكرامب ، تلف الأعصاب ، فقد الإحساس بالذراعين والساقين ، التنميل (وهذه الأعراض هي نفس أعراض زيادة أملاح الزنك) .

فيتامين ب٩ (حمض فوليك)

المصادر : كبده ، كستنا ، لوز ، بندق ، خضور القمح ، قرنبيط بروكلي ، زبادي ، فراولة ، برتقال ، فصوليا بيضاء ، حبوب اللقاح ، أبو فروة ، عش الغراب ، عسل نحل ، سم النحل ، فول سوداني ، خس ، خميرة بيرة ، بنجر ، تفاح ، لوبيا ، فول مدمس ، عدس ، سبانخ .

الجرعة : ٨٠٠ مكرو جرام يوميا.

الفوائد :

١) يزيد من احتفاظ الجسم بسيروتونين السعادة فيعالج (الاكتئاب) .

٢) لنمو الطفل . ٣) للأنيميا . ٤) خافض لضغط الدم .

٥) للوقاية من سرطان القولون (كالكالسيوم والنحاس) وسرطان الدم الأبيض (لوكيميا).

٦) مع فيتامين ب٦(هرمون اموسستين) التي ينتجها الجسم فيقي من تصلب الشرايين وأزمات القلب وجلطة المخ .

٧) تناول الحامل لحمض فوليك في الـ ٣ شهور الأولي للحمل يقلل مخاطر حدوث أضرار لمخ الجنين ويقلل من عدم اكتمال نمو العمود الفقري ويقي من ولادة طفل به عيوب خلقية .

مضار نقصه : أنيميا خبيثة ، إسهال ، ارق ، التهاب الفم واللسان وتورم الأخير ، والتهاب الأمعاء، وضعف عام وتخلف عقلي للأطفال وتليف الكبد .

مضار زيادته : ارق ، اضطرابات نفسية .

فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

المصادر : كبده ، لحوم ، سمك ، بيض .

الجرعة اليومية : ٤ ميكرو جرام يوميا .

الخواص : يتلف بالحرارة ، ويتحلل بالأحماض والقلويات والضوء .

الفوائد : لنمو الطفل ، مقوي للذاكرة ، فاتح للشهية ، لالتهاب الأعصاب ، الاكتئاب ، مقوي للباه ، لعلاج الأنيميا الخبيثة مع حمض فوليك وأعراضها شحوب الوجه وانتفاخ الشفاه وإسهال وفقد التوازن والتهاب الأعصاب الطرفية ولعلاجها ٣ أشياء العامل الداخلي بالمعدة موجود وسلامة نخاع العظم وإفراز الكلي هرمون اريثرو بيوتين فيجب سلامة الكلي وتعالج ب١٢ + حمض فوليك + حديد وهؤلاء الثلاثة موجودون (بالكبد).

مضار نقصه : ١) أنيميا خبيثة ٢) التهاب الكبد وتليفه .

مضار زيادته : ارتفاع نسبة حمض بوليك بالدم وبالتالي نقرس .

حمض اورتيك (فيتامين ب١٣)

لعلاج تصلب الشرايين وتليف الكبد .

مصادره : كبده ، لبن ناقة الجمل ، عسل نحل جبلي حضرموتي ، خميرة بيرة.

حمض بنجاميك (ب١٥)

المصادر : القمح ، لب القرع ، سمسم .

الفوائد : مذيب للجلطة الدموية ، منشط للغده الكظرية فيعالج الاكتئاب ، مقوي لجهاز المناعة ، للربو ، للذبحة الصدرية ، خافض لكولسترول الدم ، مضاد لجلطة الدم .

مضار نقصه : يسبب تليف الكبد ، ضعف جهاز المناعة .

بيوتين

المصادر :

كبده ، فول سوداني ، صفار بيضه ، عسل نحل ، الغذاء الملكي . خميرة بيرة .

الجرعة : ٢٠٠ ميكروجرام يوميا والزيادة أورام سرطان .

الفوائد : تقصف الأظافر (كفيتامين ب٢) ولنمو الطفل وجع القدمين (كفيتامين ب٢) مقوي للذاكرة .

مضار نقصه :

تنميل الأطراف ، وجع القدمين ، فقد الشهية ، الأنيميا ، الأرق ، التهاب الجلد وجفافه، سقوط الشعر ، شحوب الوجه ، تقصف الأظافر .

اينوزيتول

هو أحد مجموعة فيتامين ب المركب .

المصادر : عسل نحل ، كبده ، سمك ، جنين القمح ، فستق ، قرنبيط ، برتقال ، حبوب اللقاح .

الفوائد : نمو الشعر ، اكزيما ، تنشيط الكبد ، تمثيل المواد الدهنية ، التناسل .

مضار نقصه : تساقط الشعر ، العقم ، بطء النمو ، التهاب الجلد .

مضار زيادته : خافض للكالسيوم بالدم فيسبب لين العظام .

استيل كولين (موصل عصبي)

هو أحد مجموعة فيتامين ب المركب .

المصادر : فستق ، كبده ، عسل نحل ، جنين القمح ، فول سوداني ، حلبه ، حبوب اللقاح ، الغذاء الملكي ، صفار البيضة ، لب القرع ، عش الغراب ، عود ايكر ، جنسنج ، فراسيون ، حصالبان ، طرخشقون ، حريق ، هماميلس ، كتيرا .

الفوائد :

موصل عصبي ، مقوي للذاكرة ، لسلامة الكبد ومع تدهنه والكلي ، للكرامب ، للزهايمر، للشلل الرعاش ، ولمنع ترسيب الدهون بالكبد ومنع تليفه ، مقوي للذاكرة ، خافض لكولسترول الدم .

مضار نقصه :

تليف الكبد ، تضخم الطحال والكلي ، ضمور الغدة الدرقية .

فيتامين ث (حمض اسكوربيك)

المصادر : **الفاكهة الحمضية** : برتقال ، ليمون ، فراولة ، كريز ، كركديه .

خضروات : طماطم ، فلفل أحمر .

الفائدة : واقي من كتاراكتا العين ، خافض للضغط العالي والكولسترول ، مقوي للعضلات ، للصداع ، فاتح للشهية ، للشيزوفرانيا ، مانع للنزيف ، لعلاج البرد ، لزيادة هرمون ثيروكسين لعلاج التخلف العقلي عند الطفل يدخل في تركيب حمض ايدروكلويك بالمعدة .

مضار الزيادة : تليف عضلة القلب ، الأرق ، حصى الكلي ، ارتفاع نسبة فيوليك بالدم ، تآكل ميناء الأسنان ، التهاب المفاصل ، تكسيد كرات الدم الحمراء ، تدمير جينات الوراثة .

فيتامين K (فينوستناديون)

أنواعه : K ١ K٢

مصادره : تين برشومي ، زيت سمك ، كبد الحوت ، حبوب اللقاح ، صفار البيضة ، سبانخ ، قرنبيط ، زبادي ، شاي أخضر ، برتقال بدمه .

الفوائد : ١) مادة فينوميناديون تدخل في تركيب أنزيم بالكبد فيعمل علي تكوين مادة بروثرمبين اللازمة ، لمنع النزيف و لتجلط الدم .

٢) لكثافة العظام ومنع هشاشتها .

الزيـادة : التهاب الكبد والقولون ، أبطال الاستفادة من اليود فتتضخم الغده الرقية مسببا الجوتير الحجوطى .

فيتاميـن د

المصـادر : الغذاء الملكي ، التونة ، زيت الزيتون .

الفوائـد : مقوي للعظام ، لنمو الطفل ، لبعض أمراض الكبد ، التئام الجروح ، د/٣ لعلاج الروماتويد والصدفية ، الشلل الرعاش .

مضار نقصه : كساح الأطفال ، لين عظام الكبار ، هشاشة العظام ، كتاراكتا العين ، قصر النظر ، ضعف العضلات ، تآكل الأسنان ، عجزعن الاحتفاظ بالكالسيوم .

مضار الزيادة : فشل الكلي وتكسلها ، فقد الشهية ، الإمساك ، قصور الغدة الدرقية .

كارنتيـن

لتقليل نسبة الدهون بالدم وعلاج ضمور العضلات وضعف عضلة القلب .

المصـادر: جنين القمح ، قرنبيط ، الغذاء الملكي ، سمك موسى ، حبوب اللقاح ، لحوم.

الزيـادة : اضطرابات هضمية .

فيتامين E هـ (دل استيات توكوفيرول الفا)

المصـادر : جنين القمح ، قلب الخس ، زيت السمك ، بندق .

الفوائد : مضاد أكسده ، مقوي للقلب ، للذبحة ، لأزمات القلب بنسبة ٧٥% ، مضاد لتجلط الدم ، للفشل الكلوى ، التهاب الكلي ، زلال البول ، مقوي للعضلات مع الأحماض الأمينية وهرمون تستيرون الذكري ، لالتهاب الأوردة والشرايين ، مضاد للتعب ، مضاد لهرمون استيروجين الانثوى فيمنع تورم الساقين ،تضخم الثدي ،منشط للباه ، لعقم الذكور ، مدر شديد للبول لذا يؤخذ كبسولة مائه ملى يوميا لمنع حدوث نزيف أيضا .

مضار نقصه : ضمور الخصية ، الإجهاض المتكرر ، العرج المتقطع ، غرغرينا القدم ، قرح الساق المزمنة ، كتاراكتا العين ، الجلوكوما ، نخر الكبد .

مضار الزيادة : صداع ، أرق ، نزيف .

فيتامين F حمض لينوليك

المصادر : زيت حار ، زيت ترمس ، جنين القمح ، زيت سمك .

الفوائد : خافض لدهون الدم والكولسترول ، للأكزيما ، الصدفية ، لنمو الطفل ، لتشقق الجلد ، لتصلب الأعصاب ، مضاد لجلطة الدم ، لالتهاب المفاصل ، الروماتزم ، لاتهاب الكبد والمرارة .

مضار نقصه : تدهن الكبد ، تأخر نمو الطفل ، ضعف عضلة القلب وهبوطه ، تقرحات القدمين .

مضار زيادته : ارتفاع درجة الحرارة ، عقم المرأة ، إسهال ، السرطان .

الفصل الثاني

أملاح معدنية

نعرض لـ ٢٥ (ملح معدني) هام للجسم يؤدي نقصها لظهور أعراض مرضية هي : -

١- كلوريد صوديوم (ملح الطعام) .
٢- كلوريد بوتاسيوم .
٣- كربونات كالسيوم .
٤- فوسفور .
٥- ماغنسيوم .
٦- زنك .
٧- سيلنيوم .
٨- كروم .
٩- فلور .
١٠- بورون .
١١- منجنيز .
١٢- سيلكون .
١٣- نحاس .
١٤- حديد .
١٥- يود .
١٦- جرمانيوم .
١٧- روبيديوم .
١٨- موليبد نيوم .
١٩- كبريت .
٢٠- نيكل .
٢١- ليثيوم .
٢٢- ذهب .
٢٣- كوبالت .
٢٤- برومين .
٢٥- زرنيخ .

١- كلوريد الصوديوم (ملح الطعام)

المصادر : البحار .

الفوائد : ١) لازم لامتصاص السكر من الأمعاء .

٢) نقل وتوصيل القبضات العصبية .

٣) للمحافظة علي ضغط وحجم الدم .

٤) تنظيم مرور الماء إلي داخل وخارج الخلايا .

٥) فاتح للشهية .

٦) مع الماغنسيوم والبوتاسيوم لارتخاء عضلات الجسم عكس الكالسيوم .

٧) تنظيم توازن القلوية والحموضة بالدم . ٨) تنظيم اسموزية الخلايا .

٩) تكون حامض المعدة (ايدركلوريك) لهضم المواد البروتنية .

١٠) تنشيط بعض الأنزيمات الهامة بالجسم .

مضار نقصه : ١) صداع ٢) دوخة

٣) فقد الشهية ٤) ضعف الذاكرة

٥) ارتخاء العضلات ٦) ارتفاع البولينا وفشل الكلي .

يكثر ذلك في فصل الصيف مع كثرة فقد الصوديوم أثناء العرق .

مضار الزيادة : ١) حموضة المعدة ٢) ارتفاع ضغط الدم ٣) قيء .

٤) إمساك ٥) هشاشة العظام ٦) ضعف الباه .

ما يخفضه بالدم : أملاح البوتاسيوم تعمل علي طرده مع البول .

تحذير : من الملح الدايت أو اللايت والمكون من كلوريد بوتاسيوم بدلا من كلوريد الصوديوم فإذا كان هناك قصور بالكلى أدى إلي ارتفاعه بالدم وكان خطر علي القلب يؤدي في النهاية إلي (السكتة القلبية).

٢- كلوريد البوتاسيوم

المصادر : برتقال ، طماطم ، موز ، بطاطا ، زبادي .

الفوائد : فاتح للشهية ، لتقلص العضلات ، لالتئام الجروح ، لصعوبة التبول ، للاكتئاب ، لاضطراب الرؤية ، مدر للبول ، للنمو .

ما يسبب فقده : الإكثار من مدرات البول ، وكثرة تناول العرقسوس .

مضار الزيادة : توقف القلب عن العمل .

مضار النقص : اضطراب الرؤية ، الشعور بأن الأرجل ضعيفة لا تتحمل الجسم ولا تقوي علي المشي أوالسير ، الكرامب ، رفه العين ، ضعف الذاكرة ، برودة الأطراف .

احوال تعاطيه بجرعة أكبر: استعمال هرمون كورتيزون ، ومدرات البول ، وأقراص ديجوكسين المعالج والمقوي لعضلة القلب .

تحذير : أخذه أقراص يسبب الأنيميا وقرحة المعدة .

٣ - كربونات كالسيوم

المصادر : اللبن ومنتجاته من زبادي وجبن ، سمسم ،حبوب اللقاح ، ورق عنب ، سمك ، فلفل أسود .

الفوائـد : ١) مهدئ للأعصاب يعالج الأرق .

٢) يقلل امتصاص الدهون والأحماض الدهنية المسببة لسرطان القولون ، الثدي ويعمل علي توزيعها في الجسم وعلاج البدانة وإنقاص الوزن وحرق الدهون .

٣) مع فيتامين E والبوتاسيوم والماغنسيوم لعلاج الكرامب .

٤) لتجلط الدم . ٥) للحساسية .

٦) خافض لضغط الدم المرتفع فيقي من أمراض القلب والسكتات الدماغية .

٧) لعلاج تسمم الحمل (اكلامبسيا) . ٨) للوقاية من هشاشة العظام .

ما يقلل امتصاصه : القهوة ، الإكثار من البروتينات .

مضار الزيادة : ١) تكلس الكلي وفشلها .

٢) طارد لأملاح الزنك فيرتفع الجلوكوز بالدم مسببا تصلب الشرايين وضعف الباه لذا يجب شرب اللبن مره كل يوم .

إرشـادات : يجب تناول ماغنسيوم معه لمنع ترسيبه بالكلى مكونا حصى بها وأحسن العقاقير هي (كالسيماج) . **مضار نقصه** : ١) ارتفاع ضغط الدم

٢) تخزين الدهون بالجسم وبالتالي السمنة ، هشاشة العظام .

أقراص اكتونيل طويل المفعول قرص كل أسبوع أو بونابكس قرص يومياً لمدة ٣ شهور لعلاج هشاشة العظام.

٤- فوسفـور

مصـادره : سمك ، بندق ، فول سوداني ، لوبيا ، كبده ، حمص ، تمر ، عدس ، موز، فستق ، عين جمل .

الفوائد : ١) تكوين العظام والأسنان والغضاريف .

٢) مقوي للأعصاب والمخ والذاكرة والجنس والتناسل .

٣) يسرع من امتصاص السكر بالأمعاء .

٤) يدخل في تركيب (الأنزيمات) اللازمة لكثير من العمليات الحيوية .

٥) يتحد مع الكالسيوم بنسبة ١- ٥و١ مكونا (فوسفات الكالسيوم) وهي مادة أساسية لازمة لبناء عظام الأسنان .

٦) تكوين مادة (ادينوسين ثلاثي الفوسفات) لتوليد ونقل وتخزين الطاقة .

مضار النقص : هشاشة العظام ، توقف نمو الطفل ، صعوبة تحريك المفصل ، الم الظهر ، تشنج العضلات ، سرعة الانفعال ، اختفاء دورة الشبق عند الإناث .

مضار الزيادة : احمرار العين ، الهرش ، تكلس القلب والكلي .

٥- ماغنسيوم

المصادر :

بروتينات : (سمك ، فول مدمس ، لحوم) .

فاكهة : موز ، أناناس ، كيوى ، فراولة .

خضروات : طماطم ، قرنبيط ، جنين القمح . فاصوليا .

مكسرات : بندق ، لوز ، فول سوداني ، تمر . **أعشاب** : بذر كرافس ، رجله .

الجرعة : ٥ مليجرام

ما يعوق امتصاصه : كالسيوم ، بروتين ، فوسفات .

الفوائد : ١) تركيب العظام والأسنان ، لمنع انفجار الشرايين كالنحاس ، مقوي لجهاز المناعة بالجسم .

٢) مانع لجلطة الدم . ٣) للصداع النصفي المتكرر .

٤) مضاد للتقلص العضلي (كرامب) ، للتعب مع فيتامين E هـ والبيوتين .

٥) مانع لترسيب الكالسيوم بالكلى (للوقاية من الحصاة) ، مفيد في علاج الربو ، للاكتئاب ، للوقاية من جلطة المخ .

٦) مضاد للإسهال المزمن.. ٧) منشط للكبد ٨) لحموضة المعدة مهدئ .

٩) للأعصاب معالج للأرق (كالكالسيوم) .

١٠) ضروري للتوازن العصبي بالمخ ولنقل الإشارات العصبية .

١١) موسع للشرايين (فيمنع أنزيمات القلب) .

١٢) يمنع تراكم الصوديوم والكالسيوم بداخل الخلية فيحسن الدورة الدموية بالأطراف ويمنع تقلصها .

١٣) تنظيم مسارات الطاقة في الميتوكوندريا والسيتوبلازم وتنظيم الموصلات العصبية وتنظيم انقباض العضلات ، وضروري لتوازن الأيونات عبر الغشاء الخلوي.

مضار نقصه: التشنجات ، الصرع ، التقلص العضلي (كرامب) ، الصداع النصفي المتكرر ، بطء نمو العظام ، الاكتئاب ، الدوخة ، رعشه ، عدم الاتزان في المشي ، الإسهال المستمر ، تصلب الشرايين ، أزمات الربو ، التعب ، الأرق ، سرطان الدم الأبيض وسرطان الغدد الليمفاوية ، ظهور بقع بيضاء بالعين ، اضطرابات في سرعة

ضربات بطين القلب ، ونقصه يؤدي إلي سوء حالة مريض قصور القلب المزمن وزيادته تسبب هبوط القلب .

بالصيدلية تحت أسم :

(اسبارتات ماغنسيوم) قرص واحد يوميا يمضغ .

٦- زنـــك

المصـادر : كبده ، حبوب اللقاح ، سمك ، سلمون ، سردين ، جندوفلي ، محارات، زبادي ، بطارخ ، عش الغراب ، ترفاس مطروح ، حلبه ، جنين القمح ، بنجر ، لوبيا ، فستق ، تفاح ، دجاج ، بصل ، فول سوداني ، لب القرع ، سمسم ، زنجبيل، بندق .

الجرعة اليومية : (١٠ مليجرام)

الفوائـد : ١) ينظم الدوبامين الكيمائي بالمخ فيزيد القدرة علي التركيز .

٢) إنتاج مادة (كولاجين) مع فيتامين C والنحاس لتكوين الغضاريف

٣) مضاد للالتهاب ، منشط لحاسة التذوق ، شفاء أمراض الرئة ، لعلاج قرحة المعدة والأثنى عشر والفراش (جنين القمح ، حبوب اللقاح ، سمك ، زبادي) .

٤) منشط للمناعة والغدة الصفرية ، منشط للأعصاب ، مقوي للذاكرة ، مضاد للاكتئاب وينظم الدوبامين الكيمائي بالمخ (مكرر) .

٥) يزيد نسبة هرمون تستيرون الذكري بالدم فيزيد الرغبة الجنسية ويزيد إنتاج الحيوانات المنوية فيعالج ضعف ألباه والعقم .

٦) منشط للبروستاتا . ٧) فاتح للشهية . ٨) خافض لكولسترول الدم .

٩) لنمو الأطفال ولقصر القامة

١٠) علاج مرض ويلسون بطرده للنحاس من الدم .

١١) لالتئام الجروح وكسور العظام .

١٢) قاتل لفيروسات (الرشح والأنفلونزا) وعلاج للبرد ونزلاته .

١٣) لعلاج الأنيميا المنجليه ١٤) لعلاج حب الشباب .

١٥) لمنع ظهور شيب الشعر المتكرر .

ما يسبب فقده : ١) مدرات البول .

٢) الإكثار من الألبان أو أمراض الكالسيوم المعالجة لهشاشة العظام .

مضار نقصه : نقص الوزن ، فقد حاسة الشم والتذوق ، الاكتئاب ، مضعف البصر، فقد الشهية ، تسمم الحمل (اكلامبسيا) ، تشوه الأجنة ، العقم ، صغر حجم الأعضاء التناسلية ، الإسهال ، بطء التئام الجروح ، ضعف الباه عند الرجل .

مضار زيادته : إسهال ، قئ ، ضعف العضلات ، الزهايمر ، وتدمير خلايا المخ وتلف الأعصاب (نفس الوضع قي فيتامين ب ٦)، الأنيميا ، ارتفاع درجة الحرارة .

٧- السيلنيوم

المصادر :

مشروبات : شاي

مكسرات : بندق ، لب القرع ، فول سوداني . **بقول** : عدس .

زيوت : زيت زيتون ، زيت حار ، زيت سمك .

بروتين : سمك ، فراخ ، بيض ، جنين القمح ، عش الغراب ، صمغ النحل ، تونة.

خضروات : بصل ، قرنبيط ، طماطم مطبوخة ، أرز ، جرجير ، ثوم .

فاكهه : موز ، برتقال . **أعشاب** : ورق زيتون ، ذنب الفرس .

الجرعة : ٧٥ ميكروجرام .

الفوائد : ١) مضاد للأكسدة .

٢) إنتاج مادة انترفيرون المقوية لجهاز المناعة والمعالجة للسرطان والقاتلة لفيروس C المسبب لالتهاب الكبد .

٣) علاج سرطان البروستاتا والقولون والثدي والدم .

٤) علاج الاكتئاب . ٥) مقاوم للتعب . ٦) مقاوم للبلهاريسيا .

٧) للخصوبة والإنجاب مثل فيتامين E هـ .

مضار نقصه : أنيميا ، سرطان ، اكتئاب ، شحوب الوجه ، نخر الكبد .

كفيتامين هـ : تدهور وضعف العضلات ، التعب ، نقص الوزن .

مضار الزيادة : تليف الكبد ، الهرش ، السرطان ، التسمم ، القئ ، اضطرابات هضمية ، هبوط الدورة الدموية .

٨- الكروم

المصادر : محارات ، جنين القمح ، أناناس ، طحالب ، قرنبيط ، فول سوداني ، خبيزه .

الفوائد : ١) لنمو (الأطفال – العضلات) .

٢) حرق الدهون فيعالج السمنة وينقص الوزن .

٣) خافض للكولسترول ولسكر الجلوكوز بالدم .

ما ينقصه : الإكثار من تناول الألبان ، كثرة تعاطي المهدنات .

مضار نقصه : ١) ارتفاع سكر جلوكوز الدم ٢) تصلب الشرايين .

مضار زيادته : ١) ارتكاريا ٢) رشح الأنف ٣) سرطان الرئة .

٩- فلـور

المصادر : موز ، شاي ، سمك ، ثوم ، بطاطا ، دجاج ، جبن ، بيض ، بطاطس .

الفوائـد : ١) مانع لتسوس الأسنان ٢) لبريق العين .

مضار زيادته : ١) تكلس الأسنان والمينا وهشاشتها

٢) التسمم . ٣) القئ . ٤) الإسهال . ٥) التخلف العقلي .

٦) سرطان العظام . ٧) هبوط الدورة الدموية والتنفس ثم الوفاة .

١٠- بـورون

المصـادر : تمر ، تفاح ، لوبيا ، عدس ، بصل ، خوخ ، قراص (حريق) ، أفوكادو ، لوز ، حبوب اللقاح ، فول سوداني ، قرنبيط ، كرنب .

الفوائد : ١) مضاد للروماتيزم والتهاب المفاصل والقدرة علي الحركة ومساعدته في بناء الغضاريف مع جلوتامين .

٢) مقوي للمخ والأعصاب ولعلاج مرض الزهايمر

٣) لهشاشة العظام ولنمو العظام . ٤) خافض لضغط الدم المرتفع .

٥) منتج للأنزيم المؤثر علي حركة الكالسيوم الناقل للنبضات العصبية .

٦) مقوي للباه ، بالصيدلية كوندروتين .

١١- منجنيز

المصادر: بصل مجفف ، بطاطا ، بنجر ، فول سوداني ، سمسم ، شاي جبلي ، لبن ، لوز ، طماطم ، بندق ، قهوة : استاكوزا ، بيض ، لحم .

الفوائد : ١) منشط للباه ٢) مقوي للعظام ، للاستسقاء .

٣) مقوي لجهاز المناعة .

٤) مع السيلكون والكبريت والسيلينوم يدخل في تركيب الشعر .

الجرعة : ٤ مليجرام يوميا .

مضار الزيادة: سام ١) تصلب الشرايين ، الرجفة ، السرعة في الكلام .

٢) الأرق ، الضحك غير الإرادي ، القفز عند المشي .

١٢- سيلكون

مصادره : خيار ، خس ، جرجير ، حبوب اللقاح ، فراولة ، بطاطا ، عسل نحل ، صمغ النحل ، ثوم ، جنين القمح ، شعير ، شوفان ، قراص ، ذنب الفرس .

الفوائد : ١) إنبات الشعر وأطالته . ٢) لزيادة مناعة الجسم .

٣) تكوين الأطراف وبناء العظام .

٤) علاج العقم .

مضار الزيادة :

١) صداع . ٢) زهايمر . ٣) ضعف الكلي .

٤) التهاب الأعصاب . ٥) التهاب المفاصل .

٦) سرطان الثدي .   ٧) تيبس الجلد .

١٣- نحاس (قطران)

مصادره : فول سوداني ، عدس ، كبده ، سمسم ، محار ، نبق ، توت ، بندق ، لوز، تمر ، شعير ، بطاطا ، بطارخ ، حبة البركة ، كاكاو ، عش الغراب ، كريز ، زبادي ، سمك ، صمغ النحل ، لبن ناقة الحمل ، قطران ، مكسرات .

الفوائد : ١) مضاد للالتهاب المفاصل ، للربو ، طارد للبلغم .

٢) مانع لانفجار الشرايين (كالماغنسيوم) ، مقوي للبصر ، للاستسقاء ، مضاد للسرطان .

٣) مانع للإسهال ، لوجع الكبد والطحال .

٤) لنمو العظام وكسوره وهشاشته وذلك لدخوله في تكوين الكولاجين اللاحم للعظام مع فيتامين + C الزنك ، لوجع الكبد والطحال .

٥) تكوين مادة (الميلانين) اللازمة للون الجلد فيعالج (البهاق) .

٦) يدخل مع الزنك كمضاد لأكسدة الدم .

٧) يدخل في تكوين هيموجلوبين الدم ويساعد علي الاستفادة من الحديد .

٨) يدخل في تكوين هرمون مشابه للادرينالين الذي يعمل كناقل عصبي .

مضار نقصه : هشاشة العظام ، انفجار الشرايين ، نقص النمو ، صعودة التنفس ، ارتفاع الكولسترول ، تكوين الجلطات ، اكزيما .

مضار زيادته : ١) مرض ويلسون وهو ترسب النحاس بالكبد .

٢) تدهور القدرات الادراكية والعقلية لكبار السن .

١٤- حديـــد

مصادره : كبده ، عسل أسود ، عدس .

فوائـده :

١) تكون هيموجلوبين الدم .

٢) للصداع .

٣) للنهجان والتعب لأقل مجهود (يعالج صمغ النحل هذه الحالة) .

مضار زيادته : تليف الكبد ، البول السكري ، الذبحة الصدرية ، تدمير جهاز المناعة والسرطان ، ضمور الأعصاب ، فقد الرغبة للباه .

ما يزيد امتصاصه : السمك ، فيتامين ح .

ما يمنع امتصاصه : الشاي والشاى الأخضر.

علاج الزيادة : حقن ديسفرال بالعضل تحت أشراف الطبيب .

١٥- اليـــود

المصادر : سمك البحر ، الثوم ، البصل ، الجرجير .

الفوائـد :

١) منشط للغدة الدرقية لإفراز هرمون ثيروكسين للتمثيل الغذائي بالجسم .

٢) مانع لحدوث إجهاض (مع الزنك وفيتامين E هـ) .

٣) مانع لولادة طفل مبتسر ناقص النمو (مع الزنك وفيتامين E هـ) .

٤) للنشاط الجسم .   ٥) للدفـء .

مضار نقصه :

١) تلف المخ والتخلف العقلي .

٢) الجوتير الحجوظي وتضخم الغدة الدرقية .

٣) الإجهاض .

٤) ولادة أطفال مبتسرين .

١٦- جرمانيوم

المصادر : ثوم ، جنسنج .

الفوائد :

١) إنتاج مادة انترفيرون المقوية لجهاز المناعة والمعالج للسرطان والقاتلة لفيروس C المسبب لالتهاب الكبد .

٢) للنمو .

٣) مقاوم للبرد .

٤) مضاد للسموم .

٥) منظم لضغط الدم .

٦) علاج أمراض جلوكوما ، سرطان الدم ، القلب .

١٧- روبيديوم

المصادر :

فواكه : عنب ، برتقال ، تفاح . **مشروبات** : شكولاته ، قهوة ، شاي .

الفوائد : ١) مهدئ للأرق .   ٢) معالج للصرع .

المضار : يدفع للعدوانية (وبالأخص الشيكولاتة واللحوم) .

١٨- موليبدنيوم

مصادره : كبده ، جنين القمح .

الفوائد : ١) للاكتئاب .   ٢) للعقم .

٣) لنمو الطفل .   ٤) للسرطان .

مضار الزيادة : ١) أنيميا   ٢) سرطان الثدي .

ملاحظات

انترفيرون : زنك + سيلنيوم +جرمانيوم .

ثوم ، جنسنج ، جنين القمح ، عش الغراب ، بندق ، حبوب اللقاح ، زبادي ، محارات ، غذاء ملكي ، عسل نحل جبلي ، لبن ناقة الحمل ، طحالب ، فطريات : عش الغراب .

كرامب : E هـ + كالسيوم + بوتاسيوم + ماغنسيوم + بيوتين .

جنين القمح ، بندق ، قرنبيط ، سمك ، زبادي .

١٩- كبريت (ليجينيول M.S.M)

ميلثيل سلفونيل ميثان

مصادره : بصل ، خيار ، أناناس ، ثوم ، جرجير ، عدس ، شاي ، بن ، شاي أخضر .

الفوائد : ١) تقوية الشعر ونمو الأظافر (كالسيليكون) .

٢) تخفيف آلام التهاب المفاصل بنسبة ٨٢% بعلاج لمدة شهر ونصف شهر

٣٠- نيكل

أهميته : هام لعملية (النمو) .

مصادره : فول المدمس ، شاي .

٣١- ليثيوم

مصادره : (رجله) .

لعلاج : ١) مهدئ للاكتئاب وأعراض الجنون والهياج .

٢) يعيد للصوديوم توازنه في الجسم لان زيادته عن معدله يسبب (الاكتئاب) .

٣) يزيل نوبات الهوس الإنهيارى .

٤) يقي من الانتحار .

٣٢- الذهب

لعلاج التهاب المفاصل والسرطان .

٣٣- كوبالت

لعلاج وتقوية الجهاز العصبي .

المصادر . سمك ، سردين ، سلمون .

٣٤- بروميـن

هام للغده النخاعية لعلاج الأرق ، مهدئ للاضطرابات النفسية ، لتقوية الشعر ، منشط لشهوة الباه ، الإكثار(تسمم) .

المصادر: كرافس ، خس ، الأسماك البحرية ، يوسفى.

٣٥- زرنيـخ

للأنيميا ، منشط لنشاط زائد وإذا ظهر بدم المتسابق يستبعد من السباق ، يساعد علي إنجاز العمل بأقل مجهود ، يسهل السير علي المرتفعات .

المصادر : محارات ، سمك بلايس ، بلح البحر ، القريدس ، رشاد (حب).

تحذير : الاكثار سام .

الباب الرابع

مصطلحات
كثر الحديث عنها
في الوســط الطبي

١- كولاجين

٢- أكسيد النتريك

٣- اسبرين حمض سالسليك (الفوائد والمضار)

٤- استيل سستايين

٥- الخلايا الجذعية

٦- مضادات الاكسدة

(سيأتي الحديث عنها في الباب الثامن من هذا الكتاب).

١- الكولاجيـــن

تعريفـــه: هو مادة توجد بخلايا الجسم تمنع تجاعيد الجلد والندب ، ضعف المفاصل، تلئم الجروح ، تقوي جداران الأوعية الدموية التي يتسبب عن ضعفها (دوالي الساقين)، يزيد من سمك وكثافة الشعر ، مانع لتكوين (قشر الشعر) ، ومطيل للأظافر ، ولالتحام أربطة الغضاريف والمفاصل والعظام فيعالج الكسور ، ولازم مع فيتامين أ لضمان عملية تكيف العين الطبيعية مع الظلام .

مصادره : فيتامينات A , C ، أملاح الزنك ، النحاس ، أحماض أمينية جلايسين ، برولين ، هيدروكسي برولين .

فاكهة : كيوى ، تفاح ، بلح .

برولين : الغذاء الملكي ، حبوب اللقاح ، تمر ، كوارع .

جلايسين : حبوب اللقاح ، الغذاء الملكي ، كستنا ، تمر، سمسم ، كوارع .

بروتين : عصير قصب مع اللبن الرايب ، كوارع ، سمك .

يكون الكولاجين :-

أ) **نحاس** : كريز ، فول سوداني ، بندق ، عدس ، أرجل الدجاج ، زبادي ، عسل نحل جبلي ، ذنب الفرس ، سمسم ، لوز ، تمر ، بطارخ .

ب) **زنك** : حبوب اللقاح ، زبادي ، جنين القمح ، فول سوداني ، سمسم ، فستق ، بطارخ ، سمك ، بيض ، لحوم الأبقار ، بن .

ج)**جلوتامين** : بندق ، حبوب اللقاح ، الغذاء الملكى ، بنجر ، تين شوكى .

مضار نقصه : دوالي الساقين ، الروماتويد ، تأخر التئام الجروح ، السرطان .

ما يسبب نقصه : كحوليات ، تقدم السن ، التوتر العصبي ، تلوث البيئة ، التدخين ، استعمال المواد الكيماوية ، كثرة تناول القهوة .

تحذير : أثبتت الأبحاث في الآونة الأخيرة ضرر الإفراط في تناول الكولاجين وأنه يسبب (تليف الكبد) لذا وجب التنبيه .

٣- اكسيد النتريك

تعريفه : ناقل عصبي ، يوجد داخل الخلايا ، ويساعد علي زيادته أ) حمض أميني ارجنين ، ب) وحمض أميني جلوتامين ، والسكريات الدهنية ، وجاما انترفيرون لتحفيز مادة أخري علي دخول الكالسيوم الخلية مما يؤدي إلي نشاط الإنسان وميوله (للعدوانية)، ويدفع الغدة الكظرية إلي إنتاج مادتى (الادرنالين ، والنورادرينالين) اللتان تسببان التوتر والانفعال والعصبية الزائده .

مصادره : سم النحل ، فول السوداني ، تمر ، توت أحمر ، لبن ناقة الجمل .

أ) **ارجنين** : سمك المبروك ، حبوب اللقاح ، الغذاء الملكي ، لبن ناقة الجمل ، عسل نحل جبلي ، فول سوداني .

ب) **جلوتامين** : بندق ، تين شوكي ، حب العزيز ، حبوب اللقاح ، الغذاء الملكي ، عش الغراب ، بنجر(وهذا الأخير خافض لضغط الدم المرتفع) .

فوائـــده : ١) علاج قصور الدورة الدموية في منطقة الحوض وتوسيع الشرايين وتدفق الدم بها فيعالج (العنه) عند الرجال بعد سن الخمسين (عجز الباه) .

٢) يحسن وظائف الكبد والكلي والغدد الجنسية .

٣) مضاد للاكتئاب .

٤) مضاد لسرطان البروستاتا .

٥) مضاد لتصلب الشرايين .

٦) مقوي للذاكرة .

٧) مفيد لعلاج الالتهاب الروماتيزمي .

٨) لالتهاب المثانة .

٩) لإنجاب أطفال ذكور .

١٠) لعلاج تضخم القلب لتوسيعه لأوعية الدم وتحسين وظيفة القلب .

مضار زيادته :

١) السكتة المخية . ٢) الزهايمر وتحلل خلايا المخ .

٣) الصداع . ٤) انسداد الأنف .

٥)الانفعال والتوتر .

٦) يزيد من دخول (الكالسيوم) الخلية فيسبب (تدميرها) وتعالج تلك الحالة بتناول فيتامين E هـ .

تحذيـــر :-

١) يحظر استعماله لدي مرضي القلب الذين يتعاطون أدوية النترات وألا حدثت(الوفاة) .

٢) يحظر علي مرضي ضمور أعصاب شبكة العين استعماله .

٣) يحظر علي من يتعاطون أدوية خافضة لضغط الدم المرتفع وألا حدث (هبوط) قد يؤدي بالوفاة .

وجوده في السوق : في أدوية (الفياجرا) ويجب عدم الإكثار عن حبه واحدة في اليوم ، وأن تكون أعضاء الجسم سليمة ، ولا يتعاطي مع أدوية نترات موسعه للشرايين أو أدوية معالجة لضغط دم عالي .

ومخالفة ذلك يسبب: الهبوط وتوقف الدورة الدموية والوفاة المفاجئة لذا نحذر وننبه.

٣- اسبرين حمض سالسليك

تعريفـه : هو حمض سالسليك مستخلص من نبات ورق الصفصاف ، واصبح الآن كيماويا .

ويوجد ببعض الخضراوات والفاكهة وهي :-

خضروات : طماطم ، بطاطس .

توابل : قرفة ، كمون .

فاكهة : كريز ، فراولة ، برتقال ، خوخ ، عنب ، مشمش .

فوائدة :- أ) يقلل من إنتاج مادة بروستاجلاندين التي ينتجها الجسم ، والتي يزيدها فول السوداني والبصل والثوم .

ب) لسيولة الدم فيعالج الجلطة أو يقي من حدوثها .

ج) مضاد للألم . د) للصداع .

هـ) للإسهال والإسهال الدهني وقد يسبب هذا الإسهال الدهني(مرض أيوب) وأعراضه فقاقيع حمراء مائية مصحوبة بهرش شديد .

و) خافض للحرارة في الحميات . ى) آلام الأعصاب .

فوائده للمرأة :-

١) مضاد لتسمم الحمل (اكلامبسيا) ويتفوق في علاج هذه الحالة لصقة اكسيد النترور علي جلد البطن ويوجد بديل هو (بردقوش).

٢) يؤخر الولادة عن موعدها بأسبوعان .

٣) يمنع ارتفاع ضغط الدم عند المرأة الحامل .

٤) لمنع الإجهاض المتكرر .

٥) يقلل من احتمالات ولادة أطفال مبتسرين ناقصى النمو .

٦) لخصوبة المرأة وعلاج عقمها . ٧) يعالج الحامل التي تعاني من النقص المشيمي.

٨) واقئ من سرطان الثدي ومعالج له .

فوائده للرجل :

زيادة إفراز هرمون تستيرون الذكري فيعالج عقم الرجال ويقوم بنفس المهمة أملاح الزنك .

فوائده للقلب: يمنع حدوث جلطة الشريان التاجي ، ويعالج الذبحة الصدرية ، والحمي الروماتيزمية .

فوائده للعين: يؤخر حدوث مرض (الكتاراكتا) مياه بيضاء بالعين لمدة عشر سنوات

للجهاز الهضمي : الإسهال والإسهال الدهني ، مضاد لسرطان القولون ويخفض نسبة الإصابة به ٥٠% .

للأمراض الجلدية : يجب تناوله مع أمراض (الحّمره ، والجمره) لأنه مضاد لمادة (بروستاجلاندين) التي ينتجها الجسم وتزداد مع تناول البصل وفول السوداني والتي تسبب الالتهابات .

للمناعة :- يزيد من إنتاج مادتي انترلوكين ، انترفيرون المقويان لجهاز المناعة .

مضاره :- الإكثار:-

١) سيولة الدم ونزيف حاد وغيبوبة .

٢) قرحة المعدة .

٣) ضعف السمع أو الصمم .

٤) يوقف إنتاج (الثرومبين) اللازم لتجلط الدم والصفائح الدموية (لمدة ٨ يوم) إلي حين إنتاج صفائح دموية أخري ، لذا يوقف استخدامه قبل إجراء العمليات الجراحية التي يخشى من إجرائها (حدوث نزيف) .

٥) يحظر علي (مرض الإرتكاريا) تعاطيه حيث أنه يزيد من حالته سوءا .

٦) إعطائه لطفل (أقل من ١٥ سنه) يسبب (مرض رأي) الذي قد يؤدي بحياته خاصة إذا أصابه مرض فيروسى كالأنفلونزا مثلا .

٤- استيل سستابيين

هو مركب كيميائي (خافض لكولسترول الدم المرتفع) .

إلي جانب أنه يعالج ما يلي :-

١- قصور القلب بنسبة شفاء ٥٥% .

٢- علاج (التصلب العصبي المتناثر) بنسبة شفاء ٤٥% ويتميز هذا المرض بتيبس عضلات الجسم ، وفقد القدرة علي الحركة ، والبكم ، والعمي ، وازدواج الرؤية ، وحول العين ، ونوبات من عدم الاتزان .

٣- فعال ضد السعال .

٤- علاج التهاب الأنف وحساسيتها وانسدادها والرشح .

٥- علاج الالتهاب الشعبية والرئوية والمصحوب ببلغم لزج .

٦- طارد للبلغم ومحسن لوظيفة الرئة ، وموسع للشعب ، وللالتهاب

٧- التهاب الأذن الوسطي المصحوب بزيادة الإفرازات .

٨- موسع للشرايين .

٩- محسن لوظائف كل من الكبد والكلي والقلب .

تحذيـر :

نادرا ما يحدث قيء ، أو إسهال ، ويجب علي من سبق أصابته بقرحة المعدة الحذر كما يحظر استعماله في حالات :-

أ) القرحة النشطة .   ب) آلام العضلات .

الجرعـة : كيس فوار واحد مرة أو مرتان يوميا .

٥- الخلايا الجذعية كعلاج

هي خلايا مخصبة تعيد حيوية ونشاط الانسجة والأعضاء التالفة اكتشفها جميس طومسون بالولايات المتحدة عام ١٩٩٨ .

الأمراض التي تعالجها :-

١) اللوكيميا (سرطان الدم الأبيض) .
٢) مرض البول السكرى .
٣) الصلع .
٤) خشونة المفاصل .
٥) فشل الكلى .
٦) فشل الكبد .
٧) التنام الجروح .
٨) مرض الذئبة الحمراء .
٩) فقد البصر ونسبتها بين ٢٠ - ٧٠% .
١٠) الشيخوخة وترهل الجلد .
١١) الشلل الرعاش .

ولاتزال في دور الأبحاث والتجارب .

٦- مضادات الاكسدة

سيأتى الحديث عنها في الباب الثامن من هذا الكتاب فارجع إليها أن شئت .

الباب الخامس

بعض نباتات الخضر والفاكهة
يجب أكلها باعتدال
وعدم الإسراف أو المداومة عليها

مانجو

الإكثار عن ٤ كيلو جرام في اليوم دفعة واحدة يسبب تضخم الطحال وأنيميا خبيثة تستدعي الانتقال للمستشفي ودخول غرفة الإنعاش والوفاة .

حدث ذلك لممثلة مشهورة بمصر توفيت علي أثرها في خلال أسبوع .

الجزر الأصفر

فحدث أن تناول شخص كوب عصير الجزر الأصفر يوميا لمدة شهر ثم توفي وكان لون وجه أصفر وبتشريحه وجد الآتي :-

١) تضخم الكبد والطحال .   ٢) انزفه وتكلسات .

والسبب أن الجزر الأصفر يحوي بيتاكارونين بنسبة عالية وهي (فيتامين أ) السام الذي لا يذوب سوي في الدهون ويختزن بالكبد .

التين البرشومي

الإكثار والمداومة لمدة أكثر من ٣ يوم تسبب تولد (قمل أبيض كبير) .

الفجل

الإكثار والمداومة أكثر من (٣ يوم) وبخاصة بذره تسبب تولد (قمل أبيض كبير) .

المشمش

المداومة عليه وبكميات كبيرة مدة أكثر من ٥ يوم تسبب تعرض صاحبها للبهاق أو البرص .

الحلبة

المداومة عليها (مدة شهر) تسبب ضعف الحيوانات المنوية للرجل وقلة عددها مسببه (العقم) .

الجرجير

الإكثار يسبب حرقان البول ويزيله (لب القرع أو اللوز أو حب العزيز) .

البسلة

تسبب عقم المرأة وضعف الباه عند الرجل .

فول الصويا

خطر علي الرجل وسامه .

تسبب ١) تضخم البروستاتا

٢) صغر حجم الخصية وعقم الرجال (كنبات العجوز مشابه للقتاء فى هذه الخاصيه).

٣) تشوهات خلقية للجنين .

٤) سرطان الثدي وزيادة حجم الغدة الدرقية .

والسبب مادة (جنستين) الموجودة بفول الصويا .

عرقسوس

يحوي شبه كورتيزون والمداومة عليه أكثر من ٦ يوم يسبب تورم الوجه والقدمين . كما يسبب ضعف الإحساس بالقدمين ويصلحها الشطه وسلس البول وفشل الكلى.

الليمون

شربه مركز يسبب :

١) حرق بالمعدة .

٢) تآكل مينا الأسنان وبالتالي تسوسها .

الجريب فروت

إذا تناول مع أدوية الضغط العالي :

يسبب هبوط الدورة الدموية وخلل بضربات القلب .

وإذا تناول مع أدوية الحساسية :

سبب هبوط حاد بالقلب .

وإذا تناول مع أدوية حرق الدهون وعلاج السمنة :

سبب (شلل مؤقت) .

القهوة

تعالج الروماتيزم وحساسية الأنف واحتباس البول وتقضي علي البكتريا بتجاويف الأسنان .

عدم الإكثار عن فنجان واحد مرة في اليوم ويا حبذا لو علي أيام متباعدة للآتي :-

١) تسبب (أرق) لشاربها والرعشة .

٢) تسبب (هشاشة العظام) .

٣) تسبب (عقم المرأة) .

٤) إذا كانت المرأة حامل وتناولته في الثلاث شهور الأولي للحمل فإن (الجنين يموت ويولد ميتا).

٥) التهاب الشرايين والقلب .

الباب السادس

نباتات أعشاب
ضررها أكثر من نفعها

١- ماجنوليا

المعالج للسمنة و التخسيس .

مضارها : تسبب [فشل الكلي] [1]

٢-لوبليا (طباق أوتبغ)

والموسعة للشعب الهوائية ولعلاج الربو .

مضارها : ضيق التنفس ، إغماء ، قيء ، ارتفاع ضغط الدم ، جلطة بالمخ وقد تسبب الوفاة .

٣- يوهمبين

المعالج للباه ويسبب انتصاب لمدة ٨ ساعات .

مضاره : سام يحظر استعماله لمرض القلب ، احتباس البول ، رافع لضغط الدم ، زيادة في معدل ضربات القلب ، تليف وفشل الكبد .

٤-أفدرين

المعالج للحساسية والزكام واختناق الأنف .

مضاره : يرفع ضغط الدم ، ويسبب تليف وفشل الكبد .

(١) النباتات الطبية فى القرآن الكريم د/ جمال مهران أستاذ العقاقير بصيدلية القاهرة .

٥- عرق الدهب (دار فلفل) [ابكاثيونـها]

الذي يحتوي علي مادة (امتين) لعلاج الدوسنتاريا الاميبية .

مضاره : مدمر لعضلة القلب إذا تناول لمدة ٦يوم متصلة وإسهال مستمر لعدة أيام .

وقد توقف تداوله بالصيدلية الآن .

٦- العشبة المغربية

المعالجة لتليف الكبد .

مضارها : تدمر عضلة القلب مسببة هبوطه .

٧- شمر

المعالجة

مضارها : المداومة عليها تسبب (هبوط القلب) .

٨- السوسن

مضارها : ضار بعضلة القلب .

٩- جوز الفوفل

مضارها : ضار بعضلة القلب .

١٠- ديجيتـالا

التي يستخلص منها عقار (ديجوكسين) المعالج لهبوط القلب .

الجرعة : مدة العلاج به ٣ يوم ثم راحة ٣ يوم وهكذا

مضارها :- سام جدا والإكثار يسبب هبوط القلب عملا بالقاعدة القائلة إذا زاد الشيء عن حده أنقلب إلي ضده .

١١- لاميون أبيض [قريض ، سنسودسنو نتني]

والذي يستخدم لعلاج مرض السكر .

مضاره : يسبب التهاب رئوي ، وتليف الكبد ثم سرطان (١)

١٢- هندباء

والتي تستخدم لعلاج الأورام وضمن تركيبه لعلاج التهاب الكبد الفيروس .

مضاره : تحوي مادة [اسينامينو فين] سامة للكبد وإذا زادت جرعة العلاج أو دوم علي استعمالها سببت موت الفجاه ويراجع كتاب [الصيدلية الخضراء] .

١٣- جعده [جرماندر] (نيو سيريم تشاما دراي)

أو سندقوره [اجوجا]

والتي تستعمل للتخسيس وخفض السكر بالدم . **مضاره** : تليف الكبد ثم الوفاة .

---

(١) النباتات الطبية د/ أحمد قدرى أستاذ العقاقير بكلية الصيدلة .

١٤- سمفوطن [كومفري] [سمنيتوم أوفشينال]

المعالج للكسور العظام .

مضاره : يحوي قلويد مدمر لخلايا الكبد ومسبب لتليفه .

١٥- جعضيد [جلاوين]

مضاره : تليف الكبد .

١٦- حافر المهر [حشيشة السعال] [كولتنس فوت]

التي تستعمل في علاج السعال .

مضارها : تسبب تليف الكبد ثم سرطان .

١٧- دغل [شاربال] [لاريا اند بنتات]

مضارها : تسبب التهاب الكبد ومرض السكر .

١٨- قرطم [عصفر] [سافراس]

مضارها : تليف الكبد ثم سرطان .

١٩- زربيح [منتنة – رمرام]

مضارها : تسبب انسداد أوردة الكبد البابية مما يسبب تليف الكبد .

٣٠- حشيشة القط [فالريان - ناردين]

المعالجة للأرق والمهدئة للأعصاب ،

مضارها : إدمان ، والتهاب الكبد [١]

٣١- هدال [دبق - فيسكام]

مضارها : تسبب تليف الكبد – وقررت ماليزيا وإنجلترا (عدم صلاحيته للعلاج) .

٣٢- بذر خله شيطاني

المعالج للبهاق والصدفية .

مضارها : إذا تناول بالفم سبب تليف الكبد .

٣٣- بنزويل [زعتر] [مينثابيولوجيم]

المعالج للبرد والسعال .

مضاره : سام وتناوله بجرعة كبيرة يسبب تليف الكبد والإغماء والتقلصات والوفاة .

٣٤- عرقسوس

المعالج للسعال وقرحة المعدة والحساسية لاحتوائه كورتيزون طبيعي .

(١) النباتات الطبية في القرآن الكريم د/ جمال مهران أستاذ العقاقير بصيدلية القاهرة الناشر/ مكتبة الأنجلو المصرية بشارع عماد الدين – القاهرة .

مضاره : طارد للبوتاسيوم ، وتورم الجسم لاحتجازه للسوائل ، ورافع لضغط الدم ويسبب سلس البول لأنه يدمر عضلات المثانة ، كما يسبب فشل الكلي كما يسبب ضعف الاحساس بالأطراف ويعالج بالشطه والجنسنج .

٣٥- لعبه مرة [خميرة العطار ، لحلام ، عكنه] (بريوينا)

والمعالجة لمرض السكر ، وحمي البحر الأبيض .

مضارها : سامة تسبب إسهال وصداع وتحوي مادة (ككورباتتس) تحدث انخفاض شديد بنسبة السكر بالدم مما يسبب تشنجات .

٣٦- بذر البرسيم [الفاالفا]

المعالج للأنيميا وقرحة المعدة والبروستاتا والتهاب المفاصل وسرطان الكبد .

مضاره :

يسبب مرض من أمراض المناعة الذاتية هو (مرض الذئبة الحمراء) وهو مرض جلدي يؤثر علي الأنسجة الضامة وينتهي بفشل الكلي والوفاة ويعالج هذا المرض بسم النحل وغذاء الملكى وقريبا بالخلايا الجذعية.

٣٧- جوزه الطيب

مضارها :

تحوي (ميرستين سام) تستعمل ربع الثمرة فقط والزيادة مخدر ، هلوسة ، وزغلله العين ، وتناول جوزتين في اليوم الواحد يسبب الوفاة .

٢٨- بذر اللفت

مضاره: زيته يحوي (حمض ايروسيك سام) مسببا تليف الكبد وفشل الكلي ثم الوفاة.

٢٩- حرمل

المعالج للباه والمقوي للأعصاب .

مضاره : سام جدا وإسهال لا ينقطع .

٣٠- سنامكي [كاسيا اكتوفوليا]

المعالج للإمساك وللتخسيس وإنقاص الوزن .

مضارها : سامه ويحظر علي المصاب بالتهاب الأمعاء تناوله ، كما أن المداومة عليها تسبب أزمات قلبية ثم الوفاة .

٣١- هرقليه [سفنديليون]

والمعالجة للباه ، ولفشل الكلي .

مضاره : سام جدا .

٣٢- لبخ [دقن الباشا]

المعالجة لكسور العظام .

مضارها : شمها يسبب الربو ، وشحمها يسبب الربو .

والإكثار والمداومة : صداع وربو ، وأكل اللب يسبب (الصمم) .

٣٣- جنستا الصباغين [نيله]

تحوي قلوي معرق ، حمض أميني سستين مقوي لعضلة القلب وعلاج قصوره ، وللزكام ، لكسور العظام ، وللنقرس ، ومنشط للدورة الدموية وللأنيميا .

مضاره : سام جدا والجرعة ربع معلقة صغيرة مره واحدة في اليوم الواحد وعلاج لمدة أسبوع يوقف العلاج بعدها ، وسميته تفوق سمية نبات الديجيتالا المعالج لهبوط القلب وضعف عضلته .

٣٤- كينا [سنكونا سجرادا]

مقوية .

مضارها : سامة وتسبب الصمم مثلها مثل لب دقن ال[illegible] .

٣٥- سماق

يعالج : الإسهال والجرب .

مضاره : سام جدا وضار بالمعدة والكبد ويسبب قئ يزيد عن ست مرات .

٣٦- حب الرشاد

تحذير : الإكثار التهاب الكبد .

٣٧- حشيشة الملائكة

تعالج : التهاب وتليف الكبد .

مضارها : سامة جدا ومنبهة للأعصاب تسبب الأرق وتسبب للحامل الإجهاض .

٣٨- روالفيا

والتي تستخلص منها مادة (رزبين) الخافض لضغط الدم المرتفع .

مضارها : تسبب اكتئاب وشلل رعاش وانهيار عصبي حيث تقلل من إفراز الغدة الدرقية وتسبب التباطؤ الحركي واحتقان الأنف والكوابيس المزعجة ليلا وضعف الباه ، وتوقف تداوله بالصيدلية الآن .

٣٩- كرانبري [توت العليق] (فرمبواز)

المعالج : لالتهاب المسالك البولية وعسر التبول والتهاب الأذن الوسطي والتهاب الرئة والجذام والحمرة وعرق النسا والصداع والروماتيزم .

مضاره : الجرعة كبسولة كل ٣ يوم والمداومة يوميا تسبب الخمول والتعب والضعف والقيء والإسهال وضاره بالطحال حيث تحوي (مادة سيانيد السامة) ، والتي تسببت في مصرع المشير/عبد الحكيم عامر وزير الحربية في عهد الرئيس الراحل/جمال عبد الناصر.

٤٠- جنسنج

المعالجة : للسكر والباه والسرطان .

مضاعفاتها : تسبب بعد أسبوع من تناولها إسهال وأرق وتضخم الثدي .

٤١- اشناسيا

والتي تقوي جهاز المناعة وتعالج الأنفلونزا وتسمم الدم وتضخم الغدة الليمفاوية .

مضاعفاتها :

تسبب بعد أسبوع من تناولها أثر عكسي ، أي تضعف جهاز المناعة كما يحظر استعمالها في حالات قرحة المعدة وقرحة الأثني عشر .

٤٢- جزر أصفر

المعالج : للعشى الليلي

المداومة عليه كوب يوميا لمدة شهر يسبب اصفرار الوجه وتضخم الكبد والطحال وانزفة وتكلسات ثم الوفاة .

٤٣- فجل

المعالج : للسعال والمنبت للشعر .

المداومة عليه أسبوع يولد القمل الأبيض المسبب لمرض التيتانوس والحمي الراجعة ثم الوفاة .

٤٤- كوهوش

المستخدم في تسهيل الولادة عند النساء وآلام سن اليأس عند المرأة.

وهو ضار ومدمر للكبد .

٤٥- حب بلازر

المستخدم في تقوية الذاكرة .

مضاره : مدمر للكبد وسام جدا قد يسبب الوفاة في خلال ٤ يوم .

٤٦- جندقوق (اكليل الملك)

ضار بالكبد

٤٧- جويستة (وودروف)

ضار بالكبد

٤٨- شاي ماتيه

ضار بالكبد

٤٩- سفن سيز (أو زيت كبد الحوت)

المعالج لالتهاب المفاصل .

عيبه : أنه يحوي نسبة مرتفعة من فيتامينات أ ، د اللذان لا يذوبان إلا في الدهون ويخزنان في الكبد ، مما يسبب التسمم وتضخم الكبد وفشل الكلي وتصلب الشرايين والصداع والأرق .

الباب السابع

أعشاب ونباتات سامة جدا تسبب الوفاة السريعة وموت الفجأه

١- صابون الغيط [لبينه – زغلنت] .

٢- دفله [ورد الحمير] .

٣- سماق [تمتم] وأعراضه قئ أكثر من خمس مرات في اليوم الواحد] .

٤- تفاح الجن [يبروح] .

٥- كرز غاري .

٦-سذاب [فيجن] .

٧-سرخس الذكر القاتل للدودة الشريطية [حمض فليسك] .

٨-هالوك [أسد العدس] .

٩-بذر الملوخية المعالج لهبوط القلب .

١٠- حنظل [علقم] ويسبب إسهال لعدة أيام بعد التوقف عن تعاطيه .

١١- بذرالمشمش [مادة سيانيد وإن ١٥ بذره كافية لقتل غلام في سن الـ١٨] .

١٢- حرمل [كما تسبب إسهال لعدة أيام] .

١٣- هيدرا [لبلاب] .

١٤- قُربا سكم [خانق للزور موقف لعمل الرئة ثم الوفاة] .

١٥- خانق الذئب [بيش موش] .

١٦- بلادونا [ست الحسن ، أو عنب الثعلب] .

١٧- كشتابين .

١٨- الجوز المقئ .

١٩- جوزه الطيب [حبتان كافية لقتل آكلها] .

٢٠- الغار [الرند] .

٢١- شقائق النعمان [منثور] .

٢٢- لحلاح [المستخلص منه مادة كولشسين المعالج للنقرس وحمى البحر الأبيض].

٢٣- وزال المعالج لمرض القلب .

٢٤- بصل العنصل [أشقيل – بصل الفار] .

٢٥- زنبق الوادي .

٢٦- عرق الذهب [دار فلفل] مادة أمتين مدمره لعضلة القلب إلي جانب إسهال مستمر لعدة أيام .

٢٧- بذر الخوخ .

٢٨- صريمة الجدي .

٢٩- عوسج .

٣٠- مغد أسود .

٣١- بهشيه .

٣٢- هدال أو دبق [فيسكام] .

٣٣- نرجس .

٣٤- سورنجان .

٣٥- حريق أبيض أو أسود .

٣٦- إينتي [مشغيل] .

٣٧- جنستا [اسبرتين موقف للغدد السمبساويه] .

٣٨- ريحان ترنجاني .

٣٩- طقسوس [رجل الجراد] [مدمر لعضلة القلب] .

٤٠- كرفس بستاني .

٤١- أروم أبقع .

٤٢- أبهل .

٤٣- لوبليا .

٤٤- ودن الفار .

٤٥- عنب الديب .

٤٦- بذر الخروع [مادة الريسين السامة] .

٤٧- فاشرا [عنب الثعلب أو بريونيا] .

٤٨- حب بلاذر (حب الفهم) [المداومة عليه لعدة أيام يسبب موت الفجأة] .

٤٩- حشيشة الملائكة [منبه شديد للأعصاب مسبب للأرق وعدم النوم] .

الباب الثامن

المواد الفعالة المعالجة للأمراض ومصادرها من النباتات التي توجد فيها

انترفيرون الفا

مادة ينتجها الجسم وتزداد في وجود نباتات وأعشاب يتناولها الفرد وفوائدها :-

١- مضادة للفيروسان .B .C المسببان لالتهاب الكبد .

٢- مقوي لجهاز المناعة فيعالج السرطان والإيدز .

٣- محسن لوظيفة الكبد .

٤- قاتلة لفيروس الأنفلونزا .

مضارها :

أنها إذا أخذت عن طريق العضل سببت اكتئاب ، صداع ، دوخة ، فقد الشهية .

مصادرها :

جوتوكولا ، عيش غراب ريتش ، زبادي ، جنسنج .

بروستاجلاندين . I .E

حمض دهني موسع للشرايين الطرفية للأطراف فيعالج فقد حساسية الأطراف عند مريض السكر ، ويقي من قرحة المعدة ، وخافض لكل من الضغط العالي وسكر الجلوكوز بالدم ، ومزيل للدهون ، ولالتهاب وآلام المفاصل الروماتيزمي ، ولفرط الحساسية ، وللروماتويد ، ولوجع الركبة ، وللجلطة الدموية ، ومع الثوم الطازج لأمراض الشرايين التاجية للقلب .

مصادره :

زهرة البريمروز ، لب القرع ، ثوم ، زيت زيتون .

اكسيد نتريك

هي مادة يفرزها الجسم بنسبة ضئيلة ، وهي مقوية للذاكرة موسعة للشرايين خافضة لضغط الدم المرتفع ، مقوية للباه ، مضادة للسل الرئوي ، مقوية للقلب ، واقية من السرطان ، مقوية للمناعة .

مصادرها :

سم النحل ، فول السوداني ، عين جمل ، جنسنج كوري أحمر ، لبن ناقة الجمل ، تمر، توت أحمر ، رمان ، قهوة ملوكى ، غذاء الملكى .

أوميجا ٣

مادة تقوم جهاز المناعة مضادة لجلطة الدم مقوية للمخ معالجة للاكتئاب والروماتويد ويراعي تناولها يوم بعد يوم منعا من سيولة الدم .

مصادرها :

زيت السمك ، الرجلة ، السبانخ ، زيت الحار ، ورق زيتون .

دوبامين

موصل كيماوي في الجهاز العصبي المركزي – وهي مقوية للذاكرة ، وتعالج الشلل الرعاش ، وتقوي انتصاب الباه ، ونقصه يسبب اضطرابات عاطفية .

مصادره :

سم النحل ، تونة ، لوز ، رجلة ، بندق .

كولين

موصل عصبي ، مقوي للذاكرة ، مضاد لتدهن الكبد ، مانع لتضخم القلب السابق لهبوطه ، للكرامب ، للزهايمر ، للشلل الرعاش ، خافض لكولسترول الدم المرتفع .

مصادره :حبوب اللقاح ، لب القرع ، عش الغراب ، غذاء الملكي ، شوربة الدجاج، فول سوداني ، حريق ، عسل نحل جبلي ، كبده ، حلبة ، فستق ، صفار البيض ، جنسنج ، عود ايكر ، فراسيون ، كتيرا ، حصالبان ، طرخشقون ، هماميلس .

ليسثين

حمض دهني غير مشبع ، يقوي جهاز المناعة ، خافض للكولسترول ، يقوي الذاكرة، معالج للصدفية ، معالج للشلل الرعاش ، لدوالي الساقين ، للأرق ، لالتهاب الكلي ويعطي فوسفات + كولين .

مصادره : بذر عباد الشمس ، شوربة الفراخ ، لب القرع .

اسياتيكوزيد

هو مادة تزيد إنتاج مادة انترفيرون ألفا بالجسم ، فتقوي جهاز المناعة مما يعالج أمراض السرطان والإيدز ويقضي علي فيروس C المسبب لالتهاب الكبد ، كما يفيد في علاج تليف الكبد البلهارسي والبواسير والنواسير ويلئم الجروح .

مصادره : نبات جوتوكولا ويوجد بالهند وجزيرة مدغشقر وسنغافورة وكانت تحضره شركة سيد للأدوية تحت أسم ماديكاسول لعلاج الجروح وسرعة التئامها .

هوبرسين

هو مادة مضادة للاكتئاب ولالتهاب الرئة وتلئم الجروح وتعالج الروماتيزم و الإسهال، ويمتنع علي مرض الشرايين التاجية للقلب ومرضي الضغط المرتفع تناولها حيث تسبب جلطة دموية لهم .

مصادرها : نبات داذي رومي [هيوفاريقون ، هبركم ، سان جون] .

رامنوز

مادة تقتل ميكروبات السل الرئوي والجذام ومضادة للسرطان .

مصادرها : صمغ عربي ، نبات السي بنك [ذات الأجراس الزرقاء] .

سلفورافين

هي مادة ١) قاتلة لميكروب كامبيلو باكتر بايلوري المسبب لقرحة المعدة .

٢) مضادة لسرطان الثدي والرئة والقولون .

٣) مانعة لانحلال وتليف شبكة العين فتقي من العمي .

مصادرها : قرنبيط بروكلي .

حمض فيروليك

مادة مضادة للبكتريا ملئمة للجروح .

مصادرها : بروبليس [صمغ النحل] .

ميثوجينيك

هي مادة مجددة للخلايا الجسم .

المصادر : ثوم ، بصل ، جنسنج ، خرشوف ، زيت كبد سمك القرش (سكولامين) ، ينسون ، جنتينا لوتّيا ، عنب أحمر ، برقوق أحمر .

ببتيدات الزنك

مادة خافضة لسكر الجلوكوز بالدم .

مصادرها : بلسم كمثري ، حلبة ، ترفاس مطروح ، أملج السنانير ، عيش الغراب ، كارفيلا هندى المخفض لسكر الدم ، بشملة ، باباظ .

انثوسياسين

(يوجد بالفواكه الغامقة)

هي مادة مضادة للزهايمر ومقوي للذاكرة ومنشطة للبنكرياس وخافضة للسكر بنسبة ٥٠% ، ومقوي للقلب ، ومعالجة لدوالي الساقين ، ومضادة لتصلب الشرايين ومضادة لبعض الأورام السرطانية .

المصادر : توت أحمر ، رمان ، فراولة ، كريز ، عنب أسود ، شاي أخضر .

ارسينيك

هي مادة تدخل في تكوين كرات الدم الحمراء فتفيد في علاج الأنيميا .

المصادر : بطاطا ، تفاح .

ثيوبرومين

هي مادة مضادة للانهيار العصبي والهبوط والإغماء وضيق التنفس وهبوط القلب والاوديما .

المصادر : كاكاو الشيكولاتة .

ميوسلاج

هي مادة لالتئام الجروح .

المصادر : حلبة ، خبيزه .

اينوزيتو

هي مادة مقوية لعضلة القلب .

المصادر : الفاصوليا الخضراء .

هيدرات التربتن

هي مادة مضادة للسعال ، والزكام .

المصادر : صنوبر .

البزاريين

هي مادة مضادة للإسهال مقوية للباه ، للأنيميا ، لالتئام الجروح .

المصادر : فوه .

جلوكوسيد بكروكروكين

هي مادة مضادة للبرد ، مقوية للقلب والمعدة والأعصاب والكبد والباه .

المصادر : زعفران .

هرمون جونادوتروفين

ينمي خصية الرجل ، ويقوي الباه ، ويزيد عدد الحيوانات المقوية فيعالج العقم .

المصادر : غذاء الملكي ، حبوب اللقاح ، ورق التوت .

سيروتونين

هو موصل عصبي لعلاج الاكتئاب ، والوسواس القهري ، ويؤخر سرعة القذف .

مصادره : السمك ، الشيكولاتة ، قرع عسلى .

ريزفيراتول

هي مادة مضادة للأكسدة تعالج السدة الرنوية مضادة لجلطة الدم ، خافضة للكولسترول ، تعالج تصلب الشرايين ، مجددة للخلايا ، حارقة للدهون ، مضادة للسرطان ، لأزمات القلب ، لسرطان القولون والبروستاتا ، منشطة للباه .

المصادر : العنب الأحمر ، بردقوش ، فول سوداني ، خوخ ، برقوق .

صابونزيد

هي مادة مضادة لالتهاب الشعب ولتليف الكبد ولعلاج الاستسقاء .

المصادر : صعتر بري نمام ، قسطران (بوطونيقا) ، بقنقومون (اسكابايوسا) ، جنسنج .

جالانتامين

هي مادة شديدة السميه تؤخذ بجرعة صغيرة جدا لتقوية الذاكرة وعلاج مرض الزهايمر .

المصادر : ورق زهرة النرجس .

حمض كلوروجينيك

هو مادة معالجة للاكتئاب ومضاد للسرطان .

المصادر : قهوة ، بطاطا ، فلفل أخضر ، أناناس .

حمض باراكوماريك

مضاد للسرطان .

المصادر : أناناس ، فلفل أخضر .

اميجدالين

هو مادة مضادة لحصى الكلي وللبواسير وللكرامب وللتبول اللاإرادي ومنشطة للباه.

المصادر : برقوق أحمر ، محلب .

هرمون ميلاتونين

مقوي لجهاز المناعة ويساعد علي النوم فيعالج الأرق .

المصادر : موز ، شعير ، ترفاس مطروح .

حمض ايدروساينك

هو مادة شديدة السمية استخدمت في قتل المشير عبد الحكيم عامروزير الحربية فى عهد الرئيس الراحل/ جمال عبد الناصر.

المصادر : بذر المشمش ، بذر الخوخ ، توت العليق البري ، حبة غالية .

سيتوسترول

هي مادة تلئم الجروح والحروق .

المصادر : برنوف [مرهم ميبوبالصيدلية] ، بلميط منشاري .

حمض جاليك

هو مادة تعالج البواسير .

المصادر : رواند ، بروبليس ، حريق ، بطباط حنجر ، بلح بلوط ، هماميلس .

لكتين

هو بروتين يعالج سرطان القولون. **المصادر** : لوز ، لوبيا ، سبانخ .

بكتين

هو مادة مضادة للإسهال . **المصادر** : تفاح ، بنجر .

لكوبين

هو مادة مضادة لأورام سرطانية مثل البروستاتا والبنكرياس والقولون .

المصادر : طماطم مطبوخة ، بطيخ ، جوافة ، فراولة .

بربرين

هي مادة مدرة للصفراء معالجة للإسهال تفيد في علاج الكبد واليرقان وقاتلة لميكروبات الكانديدا ، والكلاميديا ، وجارديا اللامبليا المسببة للإسهال وأي كولاي المسبب لفشل الكلي والميكروب السبحي .

المصادر : جولدن سيل (حوذان مر) ، قسط هندي ، عود ريح مغربي (برباريس) .

ابيــول

هو مادة مدرة للبول ولوجع الكلي وللأرق وللروماتيزم ومقوي للباه .

المصادر : كرافس ، بقدونس .

جلوكوسيد الايموديين

هو مادة مدرة للصفراء من المرارة ، ولاحتقان الكبد .

المصادر : راوند ، نبق .

مضادات الأكسدة

هي مواد توجد في بعض النباتات تقي من أزمات القلب وتعالج بعض الأورام السرطان أو تعالج نزلات البرد ، والزهايمر ، والتهاب المفاصل والعقم والكتاراكتا ويجب اخذها مع فيتامين ب المركب لزيادة مفعولها.

مصادرها : زنجبيل ، كركم ، رجلة ، صمغ النحل ، جنسنج ، ذنب الخيل ، شاي أخضر ، فرمبواز .

وفيما يلي هذه المواد وأهمها :-

أ) فلافونيـد

مضادات أكسدة : مضاد لجلطات الدم ، ولعلاج العناكب الوعائية وهي أوردة بالقدم حيث تقويها وتمنع انتفاخها .

المصادر : تفاح ، برتقال ، عنب ، صمغ النحل ، زعفران ، حبوب اللقاح ، شاي أخضر وأسمر ، جنكة ، رجلة ، فلفل .

ب) جلوتاثيـون

مضاد للسرطان والسمنة ولشرايين القلب التاجية ، والتهاب المفاصل .

المصادر : خوخ ، بطيخ ، رجلة ، بردقوش ، شاي أخضر ، ذنب الخيل ، قرنبيط بروكلي ، افوكادو ، جنجل .

جـ) بـولي فينـول

خافض لضغط الدم ، للذبحة الصدرية ، للسرطان ، مضادة للجلطة الدموية .

المصادر : عنب أسود ، توت أحمر ، شاي أخضر ، زيت الزيتون ، كاكاو غامق ، بقدونس ، بصل .

د) جلوكوسيد كومارين

مادة مضادة للجلطات الدموية ومضادة للأورام السرطانية ، ولآلام الأعصاب .

المصادر : بذررجلة ، خردل ، مانجروف(الشوري بالبحر الأحمر) ، فول سوداني ، جويسنه ، حندقوق وهذان النباتان الأخيران سامان ومسببان لتليف الكبد .

هـ) كويرستريـن

مضاد للأورام السرطانية .

المصادر : بصل أحمر ، عنب أسود ، قرع عسلي ، قرنبيط بروكلي .

و) حمض كلورجنيك

لعلاج الأورام السرطانية والتهاب الحالب وحمي التيفود .

مصادره : باذنجان أسود ، بطاطا ، بن (قهوة) ، هيليكريزم (بهضبة عجيبة بمطروح) .

ترينجولين

المصادر : حلبة ، شوفان .

لوتين

ومفيد لشبكية العين ، وواقي من تصلب الشرايين .

المصادر : صفار البيض ، كرنب ، سبانخ .

حمض إلاجيك

مانع للسرطان . **مصادره** : فراولة .

بروسيانيدنيس

مضاد أكسدة يقوي الأوردة والشعيرات الدموية فيعالج (الدوالي) .

مصادره : زيت بذر العنب .

اربوتين

لعلاج اللمباجو والكرامب (تقلص عضلي) ، ومضاد لفطريات الكانديدا ، وللربو ، ومدر للبول .

المصادر : كرامب بارك ، توت أزرق ، توت العليق (كرانبري) .

الباب التاسع

التحاليل الطبية
مستويات الشخص السليم للوقوف
علي
حالته من حيث الصحة أو المرض

المراجع :

١) قبل أن تذهب إلي معمل التحاليل د/ عبد الفتاح محمد عطا الله .

٢) التحاليل الطبية وصحتك د/ أحمد فتحي الصيفي .

١- **النبض** : يعد عن طريق (الشريان العكبري) عند الرسغ أو الشريان الصدغي – ويكون العد لمدة دقيقة واحدة .

والنبض في السليم عند البالغ : هي من ٧٠- ٨٥ في الدقيقة .

٢- **عدد نبضات القلب** : ويقاس بالسماعة من ٧٢- ٧٥ نبضة في الدقيقة (لب – دب) والزيادة تعني (سرطان) .

٣- **التنفس** : من ١٦ – ١٨ مرة في الدقيقة .

٤- **درجة الحرارة** : صباحا ٤و٣٦° ومساءاً ٣٧ ْ .

وتقاس : لمدة (٣ دقائق) (بالترمومتر) بوضعه في (الفم) (تحت اللسان) ، أما وضعه في (الشرج) فيسجل درجة أكبر أعلي ، أما وضعه تحت الإبط فيسجل درجة واحدة أقل .

٥- **سكر جلوكوز الدم** : في السليم من ٨٠ – ١٤٠ مجم .

وعند البعض : من ٧٠ – ١٢٠ مجم .

٦- **الكولسترول** : من ١٥٠ – ١٨٠ مجم لأقل من ٣٠ سنة .

٢٠٠ مجم لمن يزيد عن ٣٠ سنة .

الكلى

١ - أ) **بولينا الدم** : الكلي في السليم من٢٠ –٥٠ مجم في السم٣ الزيادة فشل الكلي

ب) **كرياتنين** : ٥و. – ٥و١ مليجرام / ١٠٠ مل . الزيادة فشل الكلي

٢-**حمض بوليك** : ٢- ٨ مليجرام] **الزيادة** (نقرس أو حصى كلي)

٣- **يوريا** : من ٨ – ٢٣ مليجرام/١٠٠ مل **والزيادة** تسمم بولي – والتهاب الكلي .

الـــدم

١) **أنيميا لنقص الهيجوجلوبين** :

في الرجل : ١٣– ١٨ جرام/١٠٠ مل .   **في المرأة** : ١١.٥– ١٦جرام/١٠٠ مل.

٢) **كرات الدم الحمراء** :

في الرجل : من ٤ – ٦ مليون في المليمتر ٣ **والزيادة** بول سيسيميا .

في المرأة : من ٤ – ٥.٥ مليون في المليمتر ٣ .

وتعيش كرات الدم الحمراء بالدم لمدة (٢٠ يوم) .

٣) كرات الدم البيضاء : من ٤ – ١١ ألف

والزيادة ١) لوكيميا (أي سرطان الدم الأبيض) .

٢) أو التهاب بالبنكرياس .

٤) **صفائح الدم** : في السليم من ١٥٠ – ٤٠٠ ألف صفيحة / مليجرام ٣ .

إذا زادت سببت (جلطة دموية) ، وإذا قلت سببت (نزيف) .

وتقلل في حالة :- (تليف الكبد أو فشل الكلي) **وتزيد في حالة** :- (السرطان) .

٥) **سرعة ترسيب الدم** :   **في الرجل** : الساعة الأولي ١٠ مليمتر والثانية ٤ مليمتر.

في المرأة : الساعة الأولي ١٤ مليمتر والثانية ٨ مليمتر .

والزيادة : تعني التهاب أو سرطان .

١) **الفيبرينوجين** : وهو المسئول عن تجلط الدم ويلزمه فيتامين ك .

في السليم :   ٢٥%   **والنقص معناه** : التهاب أو تليف الكبد أو فشل الكلي .

٢) **حموضة الدم H.P** :   **الرجل** : من ٧ – ٣٥   **المرأة** : من ٧ – ٤٥ .

الكبـــد

١) **أنزيم الفوسفاتاز القلوى** : ١٠ – ٩٠ وحده دولية / لتر الدم .

والزيادة : تعني التهاب أو تليف أو سرطان الكبد أو اليرقان الانسدادي أو ورم بالعظام أو مرض باجيت بالعظام حيث تكون ضعيفة .

٢) **البومين** : ٢و٣ – ٥و٤ ج / ١٠٠ مل .

والزيادة تعني : سرطان الدم أو التهاب المفاصل .

والنقص يعني : تليف الكبد أو فشل الكلي أو مرض السكر .

٣) **بيلوروبين الصفراء** : ١ – ٥و١ مليجرام / ١٠٠ مل .

الزيادة : تعني التهاب أو تليف الكبد أو اليرقان الأنسدادي .

٤) **أنزيم T.P.g.S**

السليم : من ١٠ – ١٢ ، ومن ٥ – ٣٥ وحده .

والزيادة : التهاب أو تليف أو سرطان الكبد ، اليرقان الانسدادي ، قصور القلب .

٥) **أنزيم T.O.g.S**

السليم : من ١٠ – ٢٠ ، ومن ٥ – ٤٠ وحده .

الزيادة : التهاب أو تليف الكبد ، أو التهاب البنكرياس ، يرقان الانسدادي ، جلطة القلب .

٦) **نشادر (أمونيا)**

في السليم : من ٥ – ١٠ مجم .

والزيادة : تعني (تليف الكبد) .

أنزيمات القلب

١- **H . D.g** : من ١٠٠ ــ ٣٥٠ B . B وحده .

والزيادة : تعني (فشل القلب) .

٢- **جرانتين كليرانس** :

السليم : ١٢٠ مليجرام في الدقيقة .

عقم الرجال

السليم : ٢٠ مليون في السم٣ فأكثر ، فأن قل عن ٢٠ مليون كان هناك (عقم) .

عقم المرأة

السليم : الدورة ٢٨ يوم ، أن قلت عن ذلك كان هناك (عقم) .

التهاب البنكرياس : معناه الآتي :-

١) زيادة عدد كرات الدم البيضاء عن إحدى عشر ألفا .

٢) ارتفاع نسبة (أنزيم اميليز) عن ٣٠٠ .

هشاشة عظام

معدل الكالسيوم في الدم في السليم من ٨ ــ ١٠ مجم .

إذا قل عن ذلك عد (هشاشة عظام) .

الباب العاشر

علل الجسم المختلفة

و

ما يفيدها من النباتات والأعشاب

الفصل الأول

أمراض المخ والأعصاب

أولا : الأعصاب

١- التهاب الأعصاب المزمن

سببه ١) نقص فيتامين ب١ ٢) مرض البول السكري .

العلاج : سم النحل ، لبن الإبل ، عش الغراب ، قلف شجر الكازورينا ، حبوب اللقاح مع عسل النحل ، يخضور القمح أو جنينه ، خوخ ، بطاطا ، عود ايكر ، لب سورى، خميرة بيرة . **بالصيدلية** : فيتامين ب المركب .

٢- التهاب الأعصاب الطرفية عند مريض السكر

سببها : ١) مرض السكر ٢) تناول أقراص زيلوزيك المضادة لمرض النقرس .

الأعراض : التنميل ، فقد الإحساس .

العلاج : قرن شطه يوميا أو فلفل حار ، سم النحل ، جنسنج ، عش الغراب ، خردل أبيض حبتان أو ثلاثة مع الامتناع عن تناول العرقسوس لأنه يسبب فقد الإحساس بالقدمين إذا دوم عليه .

٣- التهاب العصب المتناثر أو المتعدد وتصلبها

سببه :١) مرض مزمن متكرر يصيب صغار السن بين٢٠-٤٢سنه والسيدات خاصة
٢) من أمراض المناعة الذاتية التي تصيب الجهاز العصبي المركزي وتسبب تدمير غشاء الذي ينقل النبضات من وإلي المخ أجزاء الجسم والتهابها .
٣) الإفراط في التدخين .

مضاره : تيبس عضلات الجسم والمفاصل وشللها وفقد حركتها والعمي أو البكم أو ازدواج وضعف الإحساس وعدم الاتزان ويبدأ بالتهاب الحنجرة أو الرئتين .

العلاج : مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، كستنا ، أبو فروة ، أفوكادو ، حامول ، جوجوبا ، أناناس ، كشمش أسود ، بيراريا بالصين ، شوفان ، جنين القمح ، زيت السمك ، فطر عش الغراب المحارى ، حبوب اللقاح ، بذر رجله .

هرمون بروجسترون : برقوق ، برتقال .

سيلنيوم : ثوم ، سمك ، عش الغراب ، حبوب اللقاح ، شاي جبلي ، كرامب بارك ، كشمش ، بريمروز ، توت أسود ، رجلة ، شبت ، أناناس ، حريق بعلاج ٣ شهور ، عيش الغراب محارى .

وكيماويا : ١) مركبات استاتين ، الخافضه لكولسترول الدم .

٢) انترفيرون بيتا A I علاج لمدة شهرين بنسبة شفاء ٤٠ % .

٣) سكافيرون . ٤) نوفانترون .

٥) جلاتيرامير . ٦) ميتوزانترون . ٧) فوار استيل سستايين .

٤- آلام الأعصاب (نويرالجى) :

العلاج : بابونج ، حمض سالسليك (بالاسبرين وورق الصفصاف) ، نعناع ، بردقوش ، شبت. **فواكه** : كريز . فراولة .

٥- ارتخاء الأعصاب

العلاج : مكسرات (الصنوبر) .

٦- التواء الأعصاب

العلاج : كانديولا (اقحوان) .

٧- ضمور الأعصاب

العلاج : هرمون بروجسترون (ورق برقوق ، قرنفل ، برتقال) أو سم النحل ، أو جنين القمح . والعلاج المبكر خلال الساعات الأولى من حدوث الاصابه يقلل مخاطر الوفاة بنسبه ٥٧٪ في حالات الاصابه الخطيره .

٨- تآكل الأعصاب

العلاج : مصل سم النحل حقنا تحت الجلد.، زيت عرعر .

٩- مهدئ للأعصاب

العلاج : فيتامين ب١ ورد بلدي أحمر ، زعفران ، بردقوش ، داذي رومي ، كركديه.

خضراوات : فاصوليا خضراء ، خس . **بالصيدلية** : فيتامين ب المركب .

١٠- منبه للأعصاب

العلاج : فيتامين ج بن (قهوة) ، عود هندي .

١١- تشنجات عصبية

العلاج : عود ايكر ، ورق نبق ، صعتر ، زعفران ، حزمبل ، ريحان ، دار صينى ، قليل من قرنفل مع الابتعاد عن الشاى الجبلى ، بردقوش ، زيزفون .

١٣- مقوي للأعصاب والمخ في حالة النوراستاينا

(ضعف الأعصاب)

العلاج : كرياتين

أعشاب : جوتوكولا ، زعفران ، عود ايكر ، بابونج ، حزمبل ، جاوي ، كمون كهرماني ، سنبل هندي ، كرافس ، كازورينا ، حصالبان ، شاى جبلى ، جنسنج ، بذر كرات ، كراويا ، ترمس .

مشروبات : كركديه ، شعير .　　**خضروات** : ثوم

حمض ليسثين : لب سوري　　**زنك** : سمك ، قرع عسلي

فاكهة : برتقال ، رمان .　　**حبوب** : جنين القمح ، شوفان ، شعير .

مكسرات : بندق ، لب القرع ، لوز ، عين الجمل .

توابل : قرنفل .　　**زهور** : نرجس .

بروتين :سمك بالمداومة ، كافيار ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، لب سوري.

أوميجا ٣ : زجلة ، بذر كتان ، عين جمل ، لب قرع عسلي ، تونة ، سردين ، سمك ، الغذاء الملكي .

١٣- انهيار عصبي

الأسباب : ١) صدمة عاطفية نتيجة فقد عزيز أو حبيب أو الحزن الشديد .

٢) كثرة التفكير وكتم الغضب والقلق والإحباط .

٣) إجهاد المخ وكتم المشاعر وقلة النوم .

٤) الطموح الزائد ونسيان خالق الكون (الله) .

٥) تناول أعشاب البتول والبرنوف .

٦) خلل بالغدة الدرقية أو زيادة إفراز الكظرية ونقص إفراز هرمون النمو ، مرض باركنسون (الشلل الرعاش) ، مرض الزهايمر.

العلاج :- ١) تغيير المكان بالرحلات للنسيان وتجديد النشاط .

٢) العمل والاندماج مع الآخرين والدردشة .

٣) الجلوس في (ضوء قوي) .

تركيبة : حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي والغذاء الملكي ، لبن الإبل ، زعفران ، كرافس ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد مع شرب فنجان قهوة صباحا علي الريق، قنطريون ، حشيشة الدينار ، شيكولاتة .

١٤- التوتر العصبي والقلق

الأسباب : ١) مشاكل العصر والطموح الزائد .

العلاج : ١) النوم العميق . ٢) الثقة بالله . ٣) حمام دش بارد .

تركيبة : بذر كرافس ، قرنفل ، داذي رومي ، جنكة .

ومن الفواكه : برتقال ، بلح أو تمر

١٥- شلل العصب الوجهي (اللقوه)

أسبابه : ١) أكل السمك مع البيض . ٢) الاستحمام بعد أكلة سمك .

٣) النظر في المرآة ليلا . ٤) الجلوس بجوار الشباك أثناء سير القطار.

العلاج : جنكة ، كاد هندي ، فوانيا ، ورق برقوق ، محلب ، بابونج ، حب العزيز ، جاوى ، شاي جبلي ، خردل أو العلاج بمصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

أو تعاطي بابونج مع البردقوش .

وهناك وصفة هي زيت اللوز + زيت البابونج دهان علي الوجه .

١٦- الهستريا وهي نتيجة ضعف الأعصاب

وتعني الاستعطاف الشاذ للفت الأنظار واستدرار عطف البعض .

الأسباب : ١) ضعف الأعصاب . ٢) نقص فيتامين ب المركب .

٣) أمراض الكبد والبنكرياس ومرض البول السكري .

العلاج : داذي رومي + بابونج + عود ايكر + قنطريون + دار صيني + نعناع + جنسنج .

ومن الفواكه : نبق ، برتقال .

١٧- الانزلاق الغضروفي (الديسك)

أسبابه :

١) حمل أشياء ثقيلة .

٢) الجلوس علي كراسي سوست أثناء سير العربة ، أو الجلوس بآخر كرسي بالعربة وهو كرسي خمسة أو أربعة .

العلاج :

١) باباظ . ٢) قشطه (افوكادو) . ٣) أناناس (بابين) .

٤) المداومة علي الصلاة . ٥) أكل الكرنب والمحشى منه .

٦) العلاج بالأوزون (٣ ذرات أكسجين وهو الأكسجين النشط) .

٧) العلاج بمصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

١٨- التنميل

الأسباب :

١) أنيميا . ٢) التهاب الأعصاب الطرفية عند مريض السكر .

٣) نقص الكالسيوم . ٤) الانزلاق الغضروفي . ٥) قصور الدورة الدموية .

٦) مرض بالجهاز العصبي المركزي . ٧) مشاكل في الفقرات بالسلسة بالظهر .

٨) مرض الفشل الكلوي . ٩) بعض أمراض القلب .

١٠) الإكثار من حمض فوليك ونقص فيتامينات ٣و٦ والبيونين وفيتامين E هـ .

العلاج : بعلاج السبب .

١) العلاج بمصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

٢) عش الغراب من النوع المحارى .

٣) أكل البطيخ ، أو الصنوبر ، أو البندق ، جنين القمح ، فول سوداني .

٤) تناول شوربة فراخ تحوي مادة ليسثين المقوي للأعصاب .

٥) **وصفة** : (مضغ الزنجبيل مع القرنفل بالمداومة) .

٦) **تركيبة** : [بذر رجلة + بريمروز + جنكة بلوبا] .

١٩- عرق النَسَا وليس النساء

تعريفه : هو (ألم) (ينسي ما سواه من الآلام) ويبدأ من منطقة الحوض مارا بالفخذ وينتهي بالساق ، وكأنه سيخ حديد محمي نتيجة التهاب الأعصاب .

أسبابه : ١) كثرة الجلوس في الشمس . ٢) فساد الصفراء .

العلاج :

١) **خضروات** : نعناع ، ملوخية ، كرافس .

٢) **أزهار** : فل . ٣) **مكسرات** : صنوبر ، لب القرع ، جوز هند .

٤) **فواكه** : جميز . ٥) **توابل** : زنجبيل ، شطه .

٦) **بروتين** : عسل نحل جبلي ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

٧) **من الأعشاب** : مر بطارخ ، قنطريون ، بابونج ، صعتر أو نخوة هندي . وكلاهما يحوي تيمول ، فوانيا ، بذر كرافس ، محلب ، داذي رومي ، مغات ، ورق زيتون ، فطر عش الغراب المحاري ، بذر فجل ، بذر بقدونس ، ترمس .

٢٠- لمباجو (ألم الظهر)

العلاج :

١) **من الخضروات** : ثوم ، شطه .

٢) **من الفواكه** : أناناس . ٣) **مكسرات** : جوز هند ، صنوبر .

٤) **بقول** : لوبيا . ٥) **بروتين** : عش غراب محاري .

٦) **العلاج بمصل (سم النحل) حقنا تحت الجلد .**

٧) أعشاب : مر بطارخ ، محلب ، داذي رومي ، بلسم كمثري ، بابونج ، بذر كرافس ، ورق زيتون ، رجل غراب ، عود هندي ، هليون كشك الماظ ، اطريال ، فلفل أسود ، حمص .

٣١- العمود الفقري

أناناس (زيت دهانا) ، كراويا ، لوز .

٣٢- شلل الأعصاب

عود ايكر ، مريمية ، خردل ٣ حبات يوميا أو دهانا على مؤخرة الرأس .

٣٣- شلل (انفجار أحد شرايين المخ والدماغ)

جاوي ، داذي رومي ، حريق ، ٣حبات خردل أو الدهان بزيته على مؤخرة الرأس.

٣٤- ميول عدوانية

سببها :

نقص الزنك والكولين والاينوزينول والترينوفان وارتفاع نسبة النحاس من الدم وكذا هرمون تستيرون وإدمان الشيكولاته واللحوم .

وتعالج :

باللبن والأغذية النباتية والبعد عن الشيكولاته واللحوم .

٣٥- الصرع [داء النقطة]

أسبابه : ١) قهوة النسكافيه . ٢) الإكثار من الكرافس والشاي الجبلي .

٣) تليفون المحمول .

٤) نقص حمض أميني ليزين وحمض أميني جلوتامين .

العلاج :

خضروات : قثاء ، خس ، كرات ، لفت . **فاكهة** : أناناس ، كريز .

مكسرات : بندق .

حمض أميني ليزين : سمك موسى ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، شوفان ، لب القرع ، عيش الغراب .

حمض أميني جلوتامين :- تين شوكي ، عش الغراب ، بندق ، بنجر ، حب العزيز، سمك ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي .

أعشاب :حنة بغدادلي ، فوانيا ، زيت البندق ، حبه غالية ، بردقوش ، زعفران ، استنشاق مطحون الحبهان ، بذر بقدونس ، ورق نبق ، زيزفون ، حبق ، قنطريون، زهرة برتقال ، حصالبان ، حب العزيز ، خميره بيره .

كيتون : بقشر كل من السمك والجمبرى .

بالصيدلية : ١) (لامتروجين) وتفيد في أحوال (الصداع والتهاب الأعصاب المزمن والاكتئاب والهوس) (وحماية المريض من الجلطات) .

٢) كيتوزان مع قشر الجمبري .

٣٦- الوسواس القهري

أسبابه : ١) نقص إفراز مادة سيروتونين . ٢) الاعتياد عن شرب لبان الدكر .

العلاج :

توابل : قرنفل . **خضروات** : بطاطا . **مكسرات** : بندق ، جوز هند .

فواكه : جميز ، بطيخ ، تفاح ، قصب السكر ، قرع عسلي .

أعشاب : دار صيني ، فوانيا ، لسان الثور (بوارج) ، راوند .

٣٧- شيزوفرانيا (الجنون المبكر أو انفصام الشخصية)

الأسباب: نقص إفراز مادة دوبامين وزيادة إفراز هرمون سيروتونين في نفس الوقت.

أوميجا ٣ من نوع دها (السمك البحري) لمدة شهر ونصف.

العلاج : ١) تعاطي حمض أميني هستدين : ويوجد بحبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي وسم النحل ، ولبن ناقة الجمل .

٢) **تعاطي مادة دوبامين** : وتوجد بالقهوة ، تونة ، فوانيا ، حبوب اللقاح ، الرجلة مع عسل نحل ، عيش الغراب ، سمك ، دجاج. .

خضروات : خس ، كوسة .

ومن الفواكه : برتقال ، بطيخ ، قرع عسلي .

مكسرات : بندق ، لوز .

أعشاب : جنكة ، جاوى ، دار صيني ، فوانيا ، جوتوكولا ، دوبامين بالرجلة ، داذي رومي ، افتيمون ، كوسه ، بندق ، تربد ، لوز، افتيمون ، تربد ، لوز.

٣٨-الالتهاب السحائي (الحمي الشوكية)

أعراضها : ارتفاع في درجة الحرارة ، صداع ، تصلب الرقبة .

المضاعفات : شلل ، عمي ، ضعف السمع .

العلاج : إما بالأزون ، أو كاكاو شيكولاتة سوداء .

فاكهة : توت .

خضروات : بصل ، ثوم ، بسلة أو تناول كوب حليب مغلي فيه الثوم .

بروتين : عش غراب شيتاكي أو مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

وصفة ملعقة صغيرة من حبة البركة مع ليمونادة مرة صباحا وأخري مساءا .

أعشاب : ورق زيتون ، ورق خوخ ، أو مغلي زهرة البابونج .

عقار : ترايكو جيل ، سبفتريكسون ، امبيسلين .

٢٩- جلطة المخ

العلاج : بالأكسجين .

أعشاب : جنكه ، شاي أخضر ، ورق زيتون ، سموم العناكب .

٣٠- قصور وظائف المخ

جوتوكولا ، جاوي ، جنكة ، داذيٰ رومي ، ورق برقوق ، بذر رجلة ، عنبيه ، عين جمل.

٣١- نزيف المخ فيتامين K

العلاج : حبوب اللقاح .

٣٢- صدمة دماغيه [أو سكتة دماغيه] (أوميجا ٣)

صمغ النحل مع حبوب اللقاح ، زعفران ، داذى رومي ، شاي أخضر ، سلمون ، زنجبيل ، سمك موسى ، كركم ، ثوم ، جنكة ، بسلة .

كيماويا : عقار لامتروجين .

٣٣- تصلب شرايين المخ

جاوي ، داذي رومي ، توت أحمر ، رمان ، قراص أنجره ، جنكة ، خردل .

العلاج : بالأوزون .

٣٤- سرطان المخ (جاليوما)

الأسباب : ١) سكر الاسبارتيم . ٢) تليفون المحمول .

العلاج : ١) بالأوزون .

٢) جوتوكولا (بالهند) بودنج ، زيت كبد سمك القرش (سكولامين) ، جوارجوم الخافض لسكر الدم ، قرع عسلي ، زنبقة الذرة ، مصل سم العقرب حقنا تحت الجلد من إنتاج شركة فاكسيرا للمصل واللقاح بالعجوزة الدقى ٥١ ش وزارة الزراعة القاهرة .

٣٥- مقوي للمخ

جوتوكولا ، أوميجا ٣ بالسمك بالمداومة ، جاوى ، بابونج ، بندق ، فوانيا ، كمون مع القرنفل ، رعي الحمام (بوجلوس) ، عود ايكر ، كازوريئا ، اخليا ، بندق ، لوز.

فاكهة : كريز ، فراولة ، توت أحمر . **بروتين** : سمك ، سردين ، عدس .

مكسرات : لوز ، فستق ، بندق . **زيوت** : زيت زيتون ، جنين القمح .

كيماويا : عقار لامتروجين .

٣٦- وجع الرأس

حمص ، ينسون .

٣٧- توتر عصبي

ريحان .

٣٨- كابوس مزعج

بابونج ، بردقوش ، هبركم ، خس .

٣٩- هوس عقلي

ليثيوم (بالرجلة) ، عسل نحل جبلي سدر .

٤٠- تخلف عقلي

فيتامين ح + ب ١٢ .

الأسباب : ١) التلوث بأملاح الزنبق والرصاص والألمنيوم .
٢) إدامة أكل مخ الخروف وأكل لحم الماعز وأكل التفاح الحامض .
٣) إدامة أكل البسلة والزيتون والباذنجان .
٤) المشي بين جملين مقطورين .
٥) نقص الكولين والزنك والكالسيوم والفسفور واللسليثوم والسثين ، وفيتامينات ب٦ ، ١٢ وحمض فوليك وفيتامين E هـ

العلاج : ١) **فوسفور** : بالسمك والمكسرات .
٢) **بورون** : (لوبيا ، تفاح ، تمر ، عدس ، لوز ، حبوب اللقاح) .
٣) **كولين** : (وهو موصل عصبي ، يوجد بلوبيا ، دجاج ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، عش غراب ، والغذاء الملكي) .
٤) **جلوتامين** : بندق ، تين شوكي ، حب العزيز ، عدس ، فستق ، سردين ، حبوب اللقاح ، غذاء الملكي .
٥) **بروتين** : عسل نحل جبلي ، (سمك لمدة شهر ونصف) ، الدجاج وشوربته ، عش الغراب ، لبن الإبل ، حبوب اللقاح ، والغذاء الملكي ، فستق ، لب سوري .
٦) **كلوريد صوديوم** : (ملح الطعام) .
٧) **ماغنسيوم** : لوز ، تمر ، موز، سمك ، بذر كرافس .
٨) **حمض فوليك** : (لوبيا ، بنجر ، فول مدمس) .
٩) **ليسثين** : لب القرع ، شوربة دجاج ، جنين القمح ، فول سوداني ، سمسم ، بندق .
خضروات : [ثوم ، بطاطا ، بنجر ، كرنب ، قرنبيط ، بصل] .

فاكهة : خوخ ، برتقال ، توت أحمر ، رمان ، فراولة ، عنب أحمر ، قرع عسلي ، تين شوكي ، زبيب .

أعشاب : زعفران ، جذور جاوى ، جوتوكولا ، داذي رومي ، جنسنج ، كتيرا ، توت العليق البري (بلو باري) أو عنبيه (انثوسياسين) شاي جبلي ، لب سوري ، حصالبان، جنكة ، قرنفل ، دمسيسه ، بذر بقدونس .

طحالب : اجا أجار ، اسبيريولينا .

أوزون : (أكجسين نشط ٣ ذرات) **أوميجا ٣** : زيت حار ، رجلة ، تونة .

كيماويا : لامنروجين ، سيزيبال ، نيوروست ، اسكينالوبرام ، كليو كيتول ، الوبينازيل ، مامانيتل .

مكسرات : زبيب ، لوز ، بندق ، فستق .

فيتامين ب المركب : وصفة ملعقة من حبة البركة مع ملعقة صغيرة من النعناع مرة واحدة يوميا لمدة عشر أيام . **وصفة** : حبة البركة مع النعناع .

وهناك أخيراً العلاج بالكى عن طريق القسطرة بموجات الراديو بعزل فتحات الأوردة الرئوية عن الأذين الأيسر.

٤٣- الصداع – والصداع النصفي

الأسباب : ١) مادة تيرامين (بالجبن) .

٢) نقص أملاح الماغنسيوم (بالموز والبندق) ونقص كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) في الطعام .

٣) مادة أمينات (بالشيكولاته) والمسببة لاتساع أوعية الدم .

٤) التسمم البولي ، والفشل الكلوي .

٥) ارتفاع نسبة هرمون استيروجين بالدم (بالحلبة واليانسون) .

٦) الإمساك .   ٧) كسل الكبد .   ٨) الأنيميا .   ٩) ارتفاع ضغط الدم .

١٠) التحدث في تليفون المحمول أكثر من ٣ دقائق .

١١) الرنجة والعرقسوس والطماطم .   ١٢) نقص السيروتونين بالمخ .

١٣) ارتفاع نسبة أوكتابامين بالموالح (كالليمون والبرتقال) .

١٤) عدم ممارسة الرياضة .   ١٥) الحميات .   ١٦) الأرق .

١٧) قرحة المعدة أو سرطانها .

١٨) قصور الدورة الدموية بالمخ نتيجة تصلب الشرايين .

المضاعفات : [أرق - اكتئاب] .

العلاج : ١) تجنب الأطعمة المسببة للصداع .   ٢) ممارسة الرياضة .

٣) مكافحة الإمساك (بتناول الخضروات ذات الألياف) .

بقول : حمص ، حب العزيز .   **توابل** : (قرنفل) ، فلفل أحمر ، زنجبيل .

فاكهة : فراولة ، كريز ، برقوق ، قرع عسلي ، خوخ .

خضروات : خيار ، ملوخية ، كوسة .   **أزهار** : ورد أحمر .

بروتين : حبوب اللقاح ، جنين القمح .

أعشاب : زعفران ، ورق زيتون ، دار شيسعان ، اخيليا ، شمر ، بردقوش ، سم النحل ، قلف شجرة الكازورينا ، ريحان ، خزامى ، حصالبان ، كانديولا ، جنكة، توت بري ، نعناع فلفلي ، بريمروز ، داذي رومي ، ورق حناء ، خوخ ، لب قرع.

كيماويا : أسبرين ريفو .

ممنوعات : لبان الدكر ، عرقسوس ، رنجة ، الإقلاع من الطماطم الطازجة ، الشيكولاتة ، الايس كريم ، الجبنه ، البصل مع تجنب الإمساك .

٤٣- الاكتئاب

الأسباب : الوحدة ، الإحباط ، التهاب الكبد ، الشلل الرعاش .

١) زواج الأقارب . ٢) فيروس يورتا .

٣) تصلب شرايين الدماغ أو ورمه .

٤) ارتفاع كولسترول الدم أو نقصه .

٥) تعاطي أقراص رزبين (روالفيا) التي تعالج ضغط الدم المرتفع .

٦) مرض الذئبة الحمراء . ٧) الضغوط النفسية المتكررة .

٨) فشل الكلي . ٩) تليف الكبد .

١٠) خلل التركيب الكيمائي للموصلات العصبية بالمخ (سيروتونين ، دوبامين ، كاتيوكول أمين ، نورادرينالين).

١١) ضعف جهاز المناعة سبب ونتيجة ومضاعفات .

١٢) نقص حمض فوليك ، ماغنسيوم ، وسبلينوم ، فيتامين ب ١٢ .

١٣) نقص الأحماض الأمينية (تيروسين، تربتوفان ، فينيل آلالنين بحبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، لبن ناقة الجمل ، سمك ، بطاطا ، دجاج .

الأعراض : عزلة ، حزن ، ضعف الاستجابة والقدرات الإدراكية وعدم الرغبة في الحياة ، فقدان الاهتمام بالمظهر العام ، فقدان الطاقة والنشاط ، القلق النفسي .

مضاره : السمنة ، ضعف الباه ، ضعف جهاز المناعة ، الانتحار .

العلاج : ١) العمل وشغل وقت الفراغ . ٢) التواصل مع الآخرين .
٣) تغيير المكان .

مقويات المناعة : (جوتوكولا ، سم النحل) .

بروتين : أوميجا ٣ بالسمك لفرز هرمون سيرتونين ، دجاج وشوربتة ، رجلة ، عش الغراب ، كارفيلا ، بطاطا ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، لبن ناقة الجمل ، لب القرع ، جنين القمح ، سمك البوفر .

فاكهة : برتقال ، خوخ ، تفاح . **البقول** : البيتزا تفرزا هرمون سيرتونين .

حمض فوليك : فول مدمس ،سبانخ ، بنجر ، قرنبيط ، عش الغراب ، برتقال .

حمض كلوروجنبيك : [بطاطا حلوه ، قهوة ، باذنجان] .

ماغنسيوم : سمك ، خوخ ، بندق ، قرنبيط . **أوميجا ٣** : [زيت السمك] .

هوبرسين : [داذي رومي] . **ليثيوم** : بذر رجلة .

فبتيل الانين : [شيكولاتة] .

خضروات : بطاطا . **حبوب** : شعير.

علاج تصلب شرايين المخ: داذي رومي (هبركم) ، جاوي ، كراويا ، جنسنج ، جنكة، خردل .

علاج بالأوزون : علاج بمصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

خضروات : كوسة ، خس .

أعشاب : زعفران ، فوه ، شوفان ، جوتوكولا ، أبو خنجر ، شوكولاتة ، جنكة ، عود هندي ، داذي هندي (هبركم) علاج شهرين نسبة شفاء ٨٠% ، قرع عسلي ، بطاطا ، جنسنج ، بردقوش

الضوء القوي لإفراز هرمون سيروتونين (لمبة فلورسنت) .

كيماويا : استالوبرام أو اسكيتا لوبرام .

بالصدلية :

فلوكستين : (مضاد للسيروتونين) لعلاج لا يقل عن ٣ شهور والأ حدثت انتكاسة .

بروزاك : هبركم (داذي رومي أو هيوفاريقون) .

كوتبابين

باروكستين

أما الاكتئاب الشتوي : فيكون بتعريض الجسم لمصدر ضوئي جيد لمدة ١/٣ ساعة يوميا مع تهوية حجرات المنزل ولو كان الجو بارد .

٤٤- مرض الهذيان

وتعالج : (بالكزبرة) ، تورمن هندي ، شعير .

٤٥- الدوخة

الأسباب :

١) نقص فيتامين ب١ ، بيوتين ، كلوريد صوديوم (ملح الطعام) في الطعام .

٢) أنيميا .   ٣) سل الرئة .

٤) تصلب الشرايين نتيجة تقدم العمر .

٥) مرض بالقلب .   ٦) نقص سكر جلوكوز الدم .   ٧) انخفاض ضغط الدم .

٨) التهاب الأذن الوسطي .   ٩) كسل الكبد .

العلاج : الإكثار من تناول الحوادق و المخللات .

تركيبه : جنكة ، صعتر ، داذي رومي ، شمر ، نعناع ، جنتيانا ، زنجبيل ، حمص، عود ايكر ، زعفران ، ريحان ، حصالبان ، لب القرع ، زبادي ، ورد أحمر ، بذر كرافس، كزبره .

مشروبات : قهوة ، قرنفل ، خروب .

بروتين : عسل نحل جبلي سدر ، غذاء الملكي ، نعناع فلفلي ، زنجبيل ، ليمونادة، حبوب جنين القمح .

حبوب زيتية : سمسم . **فاكهة** : بلح .

إرشادات : الابتعاد عن الأدوية الخافضة لضغط الدم .

٤٦- الإغماء

العلاج : جنتيانا ، نعناع ، زنجبيل ، كرافس ، مليسا ، خزامي ، قهوة ، حبهان ، اوكالتبوس .

٤٧- الرعشة ورعشة اليدين

العلاج : دار صيني ، بابونج مع بردقوش ، شاي جبلي .

خضروات : كوسة .

بروتين ومكسرات :

شوربة فراخ ، تمر بالمداومة ، صنوبر ، الغذاء الملكي مع حبوب اللقاح وعسل نحل جبلي ، فوانيا .

٤٨- الرقص كوريا

تعالج : بسم النحل .

٤٩- لمواجهة الصدمات

وتعالج : بحبوب اللقاح مع عسل النحل الجبلي سدر ، دمسيسه .

٥٠- الرهبة والخوف من الأماكن المظلمة

وتعالج : بشم رائحة الفانليا .

٥١- اضطرابات نفسية وقلق

تعالج :

فاكهة : رمان ، توت ، فراولة ، برتقال . **خضروات** : لفت ، داذي رومي .

بروتين : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي . **مكسرات** : لوز .

أعشاب : (جنتيانا ، داذي رومي (هبركم) ، فوه ، رجله ، بصل مع خس) .

مع الابتعاد عن الشاى الجبلى أو الاقلال منه .

٥٢- لضبط الساعة البيولوجية خاصة في السفر

بن (قهوة) ، تعريض الجسم لمصدر ضوئي جيد لمدة ثلث ساعة يوميا مع تهوية حجرات المنزل ولو كان الجو بارد .

٥٣- للاتزان النفسي

سببها :-

نقص مادة هستدين (التى توجد فى حبوب اللقاح مع عسل النحل والغذاء الملكى ، لبن ناقة الجمل).

وتعالج : غذاء ملكي مع حبوب اللقاح وعسل نحل جبلي ، سمك موسى ، دجاج وشوربتة ، جنين القمح ، لبن الإبل ، تمر ، قرنبيط .

٥٤- توازن حركي

توت العليق (فرمبواز) ثم فراولة .

٥٥- هوس انقباضي اكتئاب

أعراضه :- اكتئاب .　　　**العلاج** :- سمك .

٥٦- الشلل والشلل النصفي

يحدث نتيجة نزيف بالمخ أو جلطة به .

العلاج : الأوزون .　　　**بروتين** : لبن ناقة الحمل .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

أعشاب : داذي رومي ، جاوي ، ورق نبق ، بردقوش ، فوه ، عود ايكر ، دار صيني ، حب العزيز ، حريق ، فوانيا ، بذر خردل .

دهان الرأس : بزيوت البردقوش وسمسم وخردل وخروع .

مكسرات : جوز هند ، صنوبر ، بندق ، عين جمل .

فاكهة : نبق ، بطيخ ، قرع عسلي .

شلل ناتج عن انفجار شريان بالمخ : داذي رومي ، عود ايكر ، بردقوش ، المداومة علي الدهان بمطبوخ فلفل اسود في الزيت ، ورد الياسمين شربا ودهانا ، بخور خشب الطرقاء ، فونيا ، شبت ، حريق ، حب العزيز ، خردل وجرعته ٣ خرزات يوميا .

٥٧- الأرق

الأسباب : ١) صداع . ٢) إمساك . ٣) الضوء الشديد .

٤) تناول مغلي النعناع مساءا . ٥) الإفراط في تناول اللحوم وكذا القهوة .

٦) بعض أمراض الكبد والكلي . ٧) النوم بعد العشاء مباشرة .

٨) نقص الماغنسيوم .

٩) تناول الحوادق مساءا وفيتامين ج والليمون المنبه للأعصاب .

العلاج : الأوزون ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

مهدئات : ريحان ، ورد بلدي أحمر ، بابونج ، كركديه .

ماغنسيوم : سمك ، خوخ ، موز ، أرز بلبن ، لوز ، تمر ، كرافس .

خضروات : مغلي ورق خس لمدة عشر دقائق ثم تركة يبرد ويشرب .

حمض أميني تربتوفان : باللبن ولبن ناقة الجمل.

كالسيوم مهدي للأعصاب : زبادي ، لبن مع عسل نحل جبلي .

هرمون ميلاتونين : شعير ، موز ، فول مدمس .

بروم : بالخس والكرافس والأسماك البحرية .

توابل : ينسون . **حبوب** : شعير (ميلاتونين) .

فاكهة : خوخ ، نبق ، برتقال ، قرع عسلي ، موز ، (ميلاتونين) ، يوسفي .

مكسرات : لوز ، لب القرع . **بقول** : فول مدمس (ميلاتونين) .

بروتين : عسل نحل مع حبوب اللقاح ، زبادي بعسل النحل ، شوربة دجاج ، جنين القمح ، لبن الإبل ، عش غراب من نوع ريتش ، غذاءالملكى.

أرق ناتج عن السرطان : ويعالج براوند مع ونكا وعرق انجبار .

أعشاب : هبركم (داذي رومي) ، مر بطارخ ، تونجات آلي بماليزيا ، حشيشة الدينار ، ينسون ، كريز ، ورد بلدي أحمر ، ريحان ، بابونج ، زهرة بانسية ، بردقوش ، نعناع بري ، شوفان ، حبهان ، قرع عسلى ، كوسه ، حصالبان ، حبة البركة ، شبت ، جوجوبا ، اخيليا .

ممنوعات : قهوة ، شيكولاتة ، نعناع ، ليمونادة ، حوادق ، عرقسوس .

إرشادات : علاج الإمساك – والصداع مع أخذ حمام دافئ عند النوم وعدم النوم بعد العشاء مباشرة .

٥٨- شلل رعاش (باركنسون)

أسبابه : ١) المداومة علي شرب اللبن والاجبان .

٢) العاب الملاكمة ، وضرب كرة القدم بالرأس ، والضرب علي المخ يؤدي إلي نقص مادة (دوبلمين) .

٣) كثرة استخدام المبيدات الحشرية يؤدي إلي تليف خلايا المخ ، وكذلك تليف واورام الكبد والإصابة بالفيروس C المسبب لالتهاب الكبد في حوالي ٥٠ % من الحالات .

الأعراض : اهتزاز وتشنجات ورعشة اليدين وتصلب الأعضاء وعدم القدرة علي الكلام وبطء الحركة وصعوبتها .

الوراثة بريئة من هذا المرض .

العلاج : ١) فيتامين E هـ (بندق ، لوز ، فول سوداني) .

٢) **كيماويا** : (سينمت ، ليفوكار ، ليكاردوبا) ، براميبكسول ، مادوبار ، نافثيردين بكلية طب المنصورة ، ديبرنبيل .

٣) مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، الأوزون ، الرنين المغناطيسي .

٤) **مادة دوبامين** : رجلة ، تونة ، لب القرع ، بطاطا ، جنين القمح ، لوز ، بن (قهوة) ، شوربة دجاج ، جاوي ، (ليفوكار) لصقه النيكوتين علي الجلد .

٥) **أوميجا ٣** : مقوي للمخ سمك ، سبانخ ، زيت حار ، بذر رجله .

٦)**اوكتاكوسانول** : جنين القمح .

٧) **استيل كولين (موصل عصبي)** : جنين قمح ، لب القرع ، شوربة دجاج ، كتيرا، حبوب اللقاح ، غذاء ملكي .

٨) لبن الإبل .

٩) حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي سدر والغذاء الملكي ، صمغ النحل .

مكسرات : صنوبر .   **بروتين** : سمك .

أعشاب : جاوي ، بريموز ، جنكة ، داذي رومي ، بذر رجلة ، كارفيلا هندي .

بالصيدلية : لصقه نيكوتين علي الجلد .

٥٩- الزهايمر (الخرف العقلي ، عته الشيخوخة)

الأسباب :

١) ارتفاع نسبة السيراميد والكولسترول وتعالج بفيتامين E هـ مع فيتامين ج .

٢) تصلب شرايين المخ وتعالج بداذي رومي (هبركم) .

٣) نقص أملاح بورون ، يود ، والإفراط في الزنك وفيتامين ب٦ .

٤) عدم غسل الأيدي بعد قراءة الصحف حيث حبر الطباعة المحتوي علي الرصاص السام للمخ . ٥) التلوث بأملاح الرصاص والسيلكون والألمنيوم والزنك والسيلينوم .

٦) نقص هرمونات تستيرون ، النمو ، حمض الفوليك ، دهيا .

٧) ميكروب (كالاميديا) ويأتي عن طريق عطس حامل له فيحدث ارتفاع لمستوي (سيتوكاينيز) فيحدث التهاب بالمخ .

٨) الذبذبة الأذينية بالقلب أو اضطراب انتظام ضربات القلب بنسبة ٤٤%.

٩) ارتفاع ضغط الدم والسكر

العلاج : ١) **فاكهة** : زيزفيراتول (بالعنب) .

٢) **أوميجا ٣** : (زيت السمك ، سبانخ ، عقار (جالانتامين) مستخلص من أبصال النرجس أدى إلي تحسن الذاكرة ومهارة الكلام ومكن مرض الزهايمر من القيام بأعمالهم وأنشطتهم .

٣) **حمض فوليك** : سبانخ ، بنجر ، قرنبيط ، فول مدمس ، عش غراب ، عسل نحل مع حبوب اللقاح .

٤) **استيل كوين**: حبوب اللقاح مع عسل نحل والغذاء الملكي ، كثيرا ، عش غراب.

٥) **بروتين**: سمك وسمك المبرول ، بندق ، لوز ، جنين القمح ، تونة ، لبن الإبل .
فاكهة : عنب ، تين شوكي ، زبيب .
أعشاب : شاي جبلي . كركم ، جاوي ، عود ايكر ، جوتوكولا ، زيت مريمية ، قراص انجره (حريق) ، توت بري (انثوياستين) ، كتيرا ، داذى رومى ، حنكه .
العلاج : بالأوزون ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .
بالصيدلية : اكسيلون ، لامتروجين .
كيماويا : ١) استيل سستايين الخافض لكولسترول الدم . ٢) سيربروجين .
٣) نافثيردين بكلية طب المنصورة . ٤) فيتامين E هـ كبسولة يوميا .
٥) كليتوكينول المعالج لالتهاب الأذن الوسطي ، ألوبينازيل ، مامانيتل .
١) **جالانتامين** : (زهرة النرجس)
٢) **كولين** : [لب القرع ، حبوب اللقاح ، كتيرا ، غذاء ملكي ، صفار البيض ، عود ايكر] . **العلاج** : جوتوكولا ، زهرة النرجس ، جنكة ، شاي جبلي ، جاوي ، زيت سمك ، عين الجمل ، جوز برازيلي ، كتيرا شوك القتاد ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي وعسل النحل ، لبن ناقة الجمل ، فراسيون ، عود ابكر ، حصالبان ، كركم .
وهناك أخيراً العلاج بالكى عن طريق القسطرة بموجات الراديو بعزل فتحات الأوردة الرئوية عن الأذين الأيسر.

٦٠- موصلات عصبية

هي مادة كيماوية تصنع وتخزن بواسطة خلية عصبية لإنارة الخلية التالية لها في المسار العصبي ومن أمثلتها :-

١) <u>دوبامين</u> : يعمل علي تنشيط المبادرة والخطوة والحركة ويختص بالسلوك والتعليم ونقصه يسبب الشلل الرعاش والزهايمر والشيزوفرانيا والقلق .

<u>مصادره</u> : الرجلة ، لصقه النيكوتين علي الجلد ، فوانيا ، حبوب اللقاح ، سم النحل .

كما أنه بالنوم ينخفض مستوي هرمون لبثين فيقل إحساس الفرد بالشبع ويقل تناوله للنشويات والسكريات والدهون .

٢) <u>سيرتونين</u> : للوظائف اللاإرادية للأوعية الدموية والذاكرة والعاطفة ، وفي الليل أثناء غياب الضوء يتحول إلي ميلاتوين يساعد علي النوم وغيابه يسبب (اكتئاب) ، كما تسبب شعور الفرد بالشبع .

<u>مصادره</u> : (تربتوفان) باللبن ، لب القرع ، حبوب اللقاح ، الغذاء الملكي ، موز، عسل نحل جبلي، شعير، سمك ، شيكولاتة ، الأفوكادو ، والسكريات ، والمكسرات.

٣) <u>نورابيفرين</u> : يقوم بنقل النبضات من أجسام الخلايا إلي جميع أجزاء جذع الدماغ مضاد للسيروتونين ويرتبط بالنشاط واليقظة والعدوان .

<u>مصادره</u> : شيكولاتة .

٤) <u>استيل كولين</u> : يلعب دور هام في الذاكرة وعلاج الزهايمر ، وفي نقل السيل العصبي (مرسل وموصل عصبي) ، كما يمنع تدهن الكبد .

<u>مصادره</u> : سم النحل ، عسل النحل ، فول سوداني ، كتيرا قتاد ، عش غراب ، حبوب اللقاح ، غذاء الملكي ، جالانتامين بابصال النرجس .

٥) <u>جلوتامين</u> : ناقل عصبي يوجد (بتين الشوكي والبنجر) ويعالج التهاب المفاصل الروماتيزم في واللمباجو والسرطان وتكافح الإدمان .

٦) **نورادرينالين** : سم النحل ، فيتامين ج بالبرتقال واالبرتقال أبو دمه لعلاج القلق والتوتر العصبي .

٦١- سدد الدماغ

بردقوش ، خردل .

٦٢- شلل الدماغ

مريمية ، خردل دهانا علي الرأس ، عود ايكر .

٦٣-مهدئ نفسي

حزمبل ، كرافس ، كريز ، ريحان ، حشيشة الدينار ، هبركم .

بن ، شاي ، كولا .

٦٤- منبه

بن ، شاى ، كولا .

الفصل الثاني

أمراض العيون

الالتهابـات

التهاب العين : زعفران ، ترفاس مطروح ، سفرجل ، عود ريح مغربي ، كرنب ، حزمبل ، صمغ النحل ، تفاح ، ماء الشعير ، تمر هندي .

كيماويا : قطره سلفا سيتاميد ١٠ % .

التهاب جفن العين : كستنا ، ورق عين الجمل .

التهاب القزحية : سم النحل .

التهاب القرنية : عسل نحل جبلي ، سم النحل ، خس ، بابونج ، صمغ النحل.

التهاب الملتحمة : سم النحل ، عسل نجل ، عود ريخ مغربي ، سنط ، صمغ النحل ، تلبينه مغلي (مطحون الشعير) ، تمر هندي .

حساسية العين : قطره بريزولين . **قرحة العين** : قطره اوكيولوز .

طول النظر : أستعمال عدسات محدبة .

قصر النظر :

الأسباب : ١) الأكثار من النشويات واضح بنسبة ٣٠% . ٢) نقص الكروم .

العلاج : مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

استعمال عدسات مقعره ، تشريط القرنية ، استعمال اكزيمر ليزر .

تراكوما (الرمد الجيبي) :-

سببها : ميكروب كلاميديا .

أعراضها : التهاب مصحوب باحمرار مع كثرة الدموع + صديد وشعره وندب تنتهي (بالعمي) في ٥٠% من الحالات .

العلاج : ترفاس مطروح ، بابونج ، زهرة نبق ، ذيل فرس ، هندباء ، غسل العين بماء الشمر بعد غليه ثم تركه يبرد ، كمادات بابونج علي العين من الخارج ، عقار ريثروماكس + مرهم دوكسي سيكلين مرتين يوميا لمدة شهر ونصف ، لادن .

جفاف العين : بقدونس ، عنب ، (زيت هوهوبا) (فعال) .

تعب العين : بابونج ، شمر .

ورم العين : سم نحل ، ورق خوخ ، ينسون ، خس مع حلبة وشعير وجنين القمح وبذر رجلة ، بذر كرافس ، قرع عسلي ، لحاء جركنده ، لحاء كتلبه وهذا اللحائين يوجدان بأمريكا الجنوبية ، فرمبواز (توت العليق) ، قيصوم ، ملوخية .

هالات سوداء حول العين : مركبات السيلكون + فيتامين K ، خيار بلدي ، زيت لوز ، ماء ورد ، بذور شجر ، غذاء الملكي ، كستنا الحصان ، شاي أخضر ، بلانتاجو ، بابونج ، بروملين (بالأناناس) .

حول العين :

١) سمك المرجان الطري .

٢) ارتداء نظارة طبية لمدة شهر لإصلاح أخطاء انكسار العين وقفل العين السليمة مدة ساعة .

وجع العين :

كرافس ، ملوخية ، ورق خوخ ، زعفران ، سبانخ ، فرمبواز ، دمسيسه ، كزبره ، بذر بقدونس .

سيلان الدموع : (سببه نقص فيتامين ب٢ ريبوفرفين) .

سيقان الرجلة ، ينسون ، صعتر ، مر بطارخ ، فرمبواز ، دمسيسه ، توت العليق فرمبواز كرانبرى .

أ) **قرنية** :

ب) **التهابها** : سم النحل ، خس ، بابونج ، عسل نحل جبلي سدر ، شعير ، صمغ النحل ، كمون .

تقرحها : فيتامين أ .

العلاج : ملعقة عسل نحل (قطفه موالح) ٣ مرات يوميا لمدة عشر أيام ، صبار . وذلك بواسطة قطنه مبللة بالعسل من ٤ – ٥ مرات يوميا .

جـ) **عتامة القرنية** : زهرة فول الصويا .

د) **بريق القرنية** : (فلور) تناول ملوخية ، سبانخ ، شعير ، جنسنج ، خيار ، خس، موز ، بذر بقدونس ، بطاطا ، سمك ، ثوم ، سبانخ ، شاى .

كتاراكتا العين(مياه بيضاء) : بندق ، جنين القمح ، نبات القمه بسيناء ، ترفاس مطروح مع قرع عسلي بنسبة متساوية ، كريز ، سبانخ ، راوند ، حصالبان ، زيزفون ، توت بري ، حب العزيز ، كركم ، زنجبيل ، فلفل رومي ، كرنب ، ورق القلقاس ، قرنبيط بروكلي ، نعناع بري .

الجرعة :

ملعقة كبيرة في كوب ويوضع عليها ماء ساخن مرة ةاحدة يوميا لمدة ٣ أسابيع .

مع علاج مرض السكر وعدم التعرض لأشعة الشمس ظهراً .

جلوكوما (مياه زرقاء) : توت أزرق أو أسود . ترفاس مطروح ، زعفران ، سم نحل ، جنين القمح ، مغلي ورق الليمون الحلو مرتين يوميا لمدة عشر أيام ، حبة البركة ، باباظ ، كرانبري ، عنب أزرق ، فرمبواز .

كيماويا : قطره فنيل أفرين ٢,٥ % ، قطره زولامين + تيمولول ودمجها لتلاقي حدوث حساسية ، قطره بروستاجلاندين .

علاج العمي

الرؤية في العين :

تعتمد علي عاملين :- ١) سلامة العصب البصري .

٢) قوة شبكية العين . ٣) سلامة القرنية

٤) سلامة المخ من الجلطة الدموية .

وتخلف أي من الاثنين الأولين ينتج عنه (العمي) .

أولا :- سلامة العصب البصري :-

ويعالج العصب البصري بـ :- صبرسو قطري ، سبانخ ، سم نحل ، يوكا ، لبن الإبل ، حنين القمح ، حبوب اللقاح ، شاي أخضر ، فلفل أخضر ، ذرة صفراء ، اسبيريولينا ، اجاراجار ، زعفران ، مغلي ريحان ، بندق ، بلح . [١]

وصفة : سنبل هندي مع لوز حلو .

وصفة : ينسون أو حصرم العنب مع ورد بلدي أحمر .

ثانيا شبكية العين :-

---

[١] اكتشاف د/ سعيد سليمان بقسم الفاكهة بالمركز القومي للبحوث بالدقي .

التهابها : روتنين + فيتامين C .

انفصالها : (سم نحل) زيت جنين القمح ، (زيت بذر عنب) غذاء الملكي ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي سدر ، قرنبيط ، (سلفورافين) (أوزون) ، جنكة ، سبانخ ، فلفل أخضر طازج (ليوتين + زيازاثين) ، صبرسو قطري ، يوكا ، شاي أخضر) .

السبانخ بها بروتين فوتو سيستم يعمل كجهاز استشعار للعين الحساس للضوء يولد جهد كهربائي صغير بعد التقاط القدرة القادمة من الفوتونات ويمكن أن يعيد البصر للمكفوفين كذلك (القرنبيط).

الذبابة السوداء : هي أما مضاعفات مرض السكر ، أو انفصال شبكي يعالج (بالليزر) والخطورة هي في الذبابة الثابتة وليس المتحركة .

مقويات البصر : لبن الإبل ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، الغذاء الملكي ٣٠ جرام يوميا لمدة ٣ أسابيع ، جنين القمح ، حبوب اللقاح ، عود ريح مغربي ، دار صيني ، طحال (اسبريولينا ،اجاراجار) ، توت العليق علي فترات متباعدة لأنه سام، أملج ، ترمس ، جنكة ، كركم ، قرنفل ، لب سورى ، فلفل أخضر ، زعفران ، ذرة صفراء ، سبانخ .

ما يضعف البصر : ثوم ، خردل ، بذر كتان ، شبت ، كرنب ، جابوراندي .

ماقوله العين : المسئوله عن أصابة الابصار بالشبكية .

زنجبيل ، جنكة ، قرنفل ، سبانخ ، برقوق ، كريز ، فول سوداني ، فلفل أخضر ، ذره صفراء ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي ، بذر بقدونس ، عنب أحمر ، كرنب .

ارتشاح شبكية العين عند مرضى السكر : تلبينه (مطحون شعير مغلي) ، لب سورى (عباد الشمس) ، جنسنج ، جنكه .

مرض عمي النهر

سببه : ذبابه وسط أفريقيا (ليبيريا) تسبب فقد البصر .

العلاج : قرص مكيتزان مره سنويا لمدة عشر سنوات .

انتفاخ الجفون

الأسباب :

١) فشل الكلي .

٢) تليف الكبد .

٣) هبوط القلب .

٤) إجهاد العين .

٥) نقص البروتين بالدم .

العلاج : لبن ناقة الجمل ، عسل نحل جبلي سدر حصرموتى ، سم النحل ، سبانخ ، رجل الأسد ، بابونج ، هياتم .

رفه العين

١) إجهادها .   ٢) زيادة إفراز الغدة الدرقية .

٣) الإكثار من تناول مدرات البول وخميرة البيرة .

٤) نقص أملاح البوتاسيوم وفيتامين ب١ .

العلاج : بندق ، عسل نحل جبلي .

الفصل الثالث

أمــراض
الأنف والأذن والحنجرة

أولا : الأنف

التهاب الجيوب الأنفية وحساسيتها :

أسبابها : ١) الحساسية .   ٢) اعوجاج الحاجز الأنفي .
٣) لحمية الأنف .

العلاج : صمغ النحل ، مضغ شمع عسل النحل . **مكسرات** : صنوبر .

فاكهة : بطيخ (به مادة جلوتاثيون) .   **خضروات** : رأس فجل أحمر .

أعشاب : بابونج ، أبو خنجر ، بريمروز ، ثوم ، توت أسود (سامبوكول) ينسون ، زنجبيل ، فجل حار، خولنجان ، أناناس ، فراسيون ، زيزفون ، جولدن سيل ، اوكالبتوس ، جوتوكولا ، برتقال ، أشناسيا ، خزامي ، عود هندي ، برداقوش ، داذي رومي (هبركم) ، بلسم كمثري ، صمغ النحل ، بن عربي ، قراص ، جنكه ، ورق عين جمل ، سرو ، براعم صنوبر.

وصفه : الدهان بزيوت اللوف والبردقوش ، والكاموميل ، وزيت الرجلة ، والبودوفيلم (ماندراك) دهانا ، وشرب صمغ النحل مع عسل نحل جبلي سدر حضرمي ، قراص لحساسية الأنف ، استيل سستايين فوار) نازوتال (اكرومولين) أو كرموجليكات صوديوم بخاخة للأنف (للحساسية المزمنة للأنف) .

لحمية الأنف : هو ورم حميد .

تركيبة : زيت اللوف والعود الهندي والكاموميل والبردقوش .

لبخة من : دوم الأخوين ، عفصه ، قردمانا ، كستنا ، سرو جبلي ، ذنب الخيل ، أبو خنجر ، بردقوش ، مطحون بذر اللوف ، صمغ النحل ، زيت بذر الرجلة دهانا، بودوفيلم ماندراك دهانا تسحق ونخلط وتزر بالأنف فتضمر الزوائد اللحمية .

ناصور الأنف : التصاق الجيوب الأنفية نتيجة تضخمها واحتكاكها ببعض في فترة الشتاء .

العلاج : زيت بذر اللوف دهانا (بفتيل) أو زيت بذر الرجلة دهانا بفتيل في الأنف .

سل أرنبه الأنف : ذنب الخيل دهانا .

سرطان الأنف : العلاج زيت بذر اللوف مع زيت كاد دهانا .

دمل الأنف : بابونج .

حساسية الأنف : جنكة ، بابونج ، فجل حار ، بريمروز ، نهيده ، صمغ النحل ، بذر كرافس .

عفن الأنف : السعد .

وجع الأنف : نخوة هندي شرابا ، صعتر.

نزيف الأنف (رعاف) : محروق قشر البيض ذرا في الأنف ، كمون ، كرات ، كانديولا .

العطس من الأنف :

سببه :

١) احتقان الأنف واللحمية بها . ٢) حساسية الأنف . ٣) انخفاض ضغط الدم .

٤) تناول أعشاب شرش الزلوع ، عاقرقرحا ، بقدونس وبذره .

العلاج : بابونج ، بن (قهوة) ، أبو خنجر ، جولدن سيل ، صمغ النحل مضاد للهستامين ، بلسم كمثري ، لبن ناقة الجمل ، شمع عسل النحل مضغا ، بردقوش .

فقد حاسة الشم :

العلاج : استنشاق مسحوق ورق (حبق) ، كافور نشوقا .

انسداد الأنف : هو نتيجة حساسية بها .

جنكة ، جوتوكولا ، زعفران ، مضغ شمع عسل نحل ، زيت بذر لوف دهانا بفتيل في الأنف ، أبو خنجر ، بردقوش ، كاموميل .

سعال : زعفرات ، ورق جوافة ، شيكولاتة بنسبة ٣٣% ، حبه البركة ، شاى جبلى ، زيزفون ، بريمروز ، ينسون .

طارد للبلغم :

تركيبة : سندروس ، زعفران ، قرفة ، نخوة هندي ، داذي رومي ، جاوي ، سيلا ، صعتر .

كيماويا : استيل سستايين .

الرشح والزكام :

سببه :

١) الرذاذ المتطاير من أنف المريض نتيجة عطسه أو مصافحته بالأيدي .

٢) نقص حمض لينوليك ، الزنك ، وفيتامين E هـ .

٣) الرطوبة . ٤) الإجهاد . ٥) المصافحة والتقبيل .

العلاج :

مشروبات : شاي أخضر . **حبوب** : شعير .

توابل : زنجبيل ، قرفة . **فاكهة** : فراولة . برتقال ، موز .
خضروات : بصل ، ثوم ، رأس لفت ، سبانخ ، بصل أحمر (كويرستين).
بروتين : صمغ النحل مع حبوب اللقاح وعسل نحل جبلي ، شوربة دجاج .
للمناعة : جوتوكولا ، زعفران ، جولدن سيل ، جاوي ، تفاح ، توت أسود ، عسل نحل ، حبه بركه ، لبن ناقة الجمل .
أعشاب : أبو خنجر ، جاوي ، بردقوش ، ذيل الحصان ، زيزفون ، شاي جبلي ، كانديولا ، صمغ النحل ، خلجان ، كزبره ، اخيليا.
ملحوظة : قد يكون الزكام سببه انخفاض ضغط الدم فيفيد الدار صيني والزعفران تتبع بشرب فنجان قهوة (بن) .
تركيبة : نعناع + وهي مضادة للالتهاب .

نزلة البرد (زنك)

زنك : بالمحارات ، كبده ، شوربة فراخ ، عش الغراب .
فاكهة : أناناس ، رمان . **خضروات** : فجل ورأسه ، بصل أحمر ، ثوم .
أزهار : ورد أحمر .
أعشاب : زعفران ، بصل ، بلسم كمثري ، شاي أخضر ، بذر ريحان ، نعناع ، بذر مانجو ، إخيليا ، زنجبيل مع قرفة ، ذيل الحصان ، جذور جاوى .
بروتين: لبن ناقة الجمل ، عش الغراب ، شوربة فراخ ، عدس ، مصل (سم النحل) حقنا تحت الجلد . **بالصيدلية :** مضادات الأكسدة .

أنفلونزا : عش الغراب ، شاي أخضر ، اشنيسيا ، ثوم ، أبو خنجر ، خمان أسود ، جوتوكولا ، حبوب اللقاح وصمغ النحل والغذاء الملكي مع عسل نحل جبلي سدر ، رأس فجل ، برتقال ، كافور ، حور ، شوربة فراخ ، كتيرا ، كشمش أسود .

الشخير المزمن أثناء النوم :

الأسباب :

١) السمنة المفرطة . ٢) التدخين . ٣) نزلة البرد .

٤) تضخم ونقوس اللسان .

٥) تضخم الفك السفلي . ٦) خلل بالغدة الصماء .

٧) الرقبة القصيرة وضيق الحلق .

٨) عدم تهوية الحجرة أثناء النوم . ٩) ارتفاع الوسادة .

١٠) ورم المخ . ١١) أوضاع النوم . ١٢) نقص الكالسيوم .

١٣) تقدم السن وتصلب الشرايين . ١٤) مرض النقرس .

١٥) حساسية الأنف . ١٦) التهاب الجيوب الأنفية .

١٧) النوم علي الظهر . ١٨) النوم بعد تناول العشاء مباشرة .

١٩) إدمان المخدرات والكحوليات . ٢٠) الإجهاد .

٢١) ترهل سقف الحلق وتضخم غضاريف الأنف وطول اللهاه .

٢٢) ضيق مجري التنفس نتيجة :-

أ) اعوجاج الحاجز الأنفي . ب) زيادة طول اللهاه أو تضخمها .

جـ) لحمية الأنف . د) تضخم اللوزتين .

ويلاحظ أن الجسم يحتاج نسبه أكبر من الأكسجين أثناء النوم لانخفاض الضغط ومعدلات التنفس بنسبة ١٥% فيضطر النائم في الحالات المذكورة إلي أخذ شهيق شديد لتعويض النقص فتسبب انقباض بالمجري فينقطع التنفس فترة تقرب من (دقيقة) مما يؤثر علي المخ وجميع أعضاء الجسم .

المضاعفات والمخاطر : فقدان جزئي للسمع ، الأرق ، ضعف عضلة القلب ، ونقص الأكسجين وزيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون مما يسبب الكسل والخمول ، الاختناق ليلا ، عجز جنسي بنسبة ٢٨ % ، صداع شديد ، هبوط مستوى الأكسجين بالدم مما يسبب لزوجته وحدوث جلطات ، قصور الشرايين التاجية بنسبة ٢٠ % وهبوط القلب وأزماته وأخير موت الفجاه .

العلاج :

١) الليزر الجراحي ومناظير الألياف الضوئية .

٢) استئصال لحمية الأنف أن وجدت واستئصال اللوزتين .

٣) تهوية الحجرة أثناء النوم .

٤) عدم النوم بعد الأكل مباشرة .

٥) علاج البدانة .

٦) الإقلاع عن التدخين والكحوليات .

٧) استئصال جزء من اللهاه إذا كانت طويلة .

٨) تصحيح أوضاع النوم بالنوم علي الجانب الأيمن .

٩) موجات التردد الأحادية .

١٠) الموجات الترددية ثنائي القطبية لانكماش سقف الحلق وغضاريف الأنف وتصغير حجم الجزء السفلي من اللسان .

١١) جهاز الكوبليشين للاستئصال المحكم للأنسجة لتصغير حجم غضاريف الأنف (وذلك بمخدر موضعي) ، فراسيون للسعال .

١٢) فراسيون ، حبتان بلميط منشارى نخيلى مساءً.

ثانيا الأذن :

١) **التهاب** : قرع عسلي ، بابونج ، حنين القمح ، عرق الطيب مع عسل النحل ، التوت البري (كرانبري) ، التوت الأسود (سامبوكول) ، مر بطارخ مع زيت لوز ، عرق الطيب مع عسل نحل جبلي .

التهاب الأذن الوسطي: سم النحل ، عسل نحل جبلي ، توت العليق (كرانبري) التوت الأسود (سامبوكول) ، التوت البري فرمبواز(كرانبري) ، باكتيكلور(سيكلور)، سينادروكسيل ، سينرادين .

كيماويا : كليتوكيتول المعالج للزهايمر ، استيل سستاين زيادة الإفرازات ، بولي سيكزان قطره نقطتان ثلاث مرات في الأذن يوميا لمدة من ٥ – ٧ يوم .

٢) **وجع** : كمون ، حزمبل ، قرع عسلي ، مر بطارخ ، ورق عين جمل ، ورق خوخ، حمص ، خمان أسود .

٣) **طنين** : جنكة ، ساق الحمام مع حصالبان بنسبة متساوية ، شجرة أم الشعور لمدة شهرين ، ونكا ، جولدن سيل ، سمسم ، كمون .

٤) **صمم** : مصل سم النحل حقنا تحت الجلد حقنه كل ستة أيام لمدة شهرين ، زيت لوز بالأذن ، عود هندي ، نبق ، بذر كرافس ، زيت حبة غالية نقط في الأذن ، لحاء الصفصاف ، بردقوش ، ورق عين الجمل ، خوخ ، فجل ، حبه بركه مع عسل نحل جبلى سدر ، مستكى ، خوخ .

وصفات : ١) زيت بذر الخوخ تقطيرا في الأذن .

٢) زيت بذر خردل تقطيرا في الأذن .

٣) زيت بذر فجل مع زيت ورد تقطيرا في الأذن .

٤) شذاب مذاب في مغلي زيت زيتون يبرد ويقطر منه في الأذن كل مساء .

٥) أكل لوز يتبع بمشروب من الزعفران .

٦) ذبابة الفاكهة بسحقها وتقطيرها في الأذن مخلوطة مع زيت لوز حلو .

٧) حلتيت مع عصير فجل وتبل الأذن بفتيل منه .

٨) غلي المستكى في زيت سمسم ويقطر منه في الأذن .

صديد الأذن : (قيح)

ورق عين جمل يغلي ويشرب منه ، زيت زيتون .

اللسان

إعادة النطق إلي اللسان : خزامي مع عود ايكر وبذر رجلة .

وصفه : (حبة البركة مع حب الرشاد مع خشب مر وعسل نحل) .

بطء الكلام : عود ايكر .

التهاب اللسان : سنط قرض (مضمضة) .

ضعف اللسان : شفتين .

بثور اللسان : خزامي ، كرنب ، ليمون .

تقرحات اللسان : كرافس ، داذي رومي ، كانديولا ، اويسة عنب .

أعصاب التذوق باللسان : دار صينى .

ضعف حاسة التذوق

سببه : نقص أملاح الزنك .

العلاج : جندوفلي ، كبده ، سردين ، سلمون ، قرفة هندي ، دار صيني .

صعوبة البلع عند الكبار

مادة كابيسين (بالفلفل الأخضر ، الشطة الحمراء) ، المداومة علي أكل السمك .

الزغطة

نخوة هندي ، دار صيني ، أكل النعناع أخضر ، شبت .

اللهاه

١) **وجع** : بذر رجلة ، حزمبل .

٢) **ورم** : توت .

٣) **سقوطها** : المضمضة بخل مطبوخ فيه (عاقر قرحا) ، حصرم العنب .

الزور

التهاب : حلبة ، عرقسوس ، زنجبيل ، ينسون ، قرفة ، سمسم .

وجع : عسل نحل ، لوز .

اللوزتين

التهاب : صنوبر ، حلبة .

أعشاب : بابونج ، شاي جبلي ، ساق الحمام ، سانيكوله (سكب) .

رقبة

تضخم الرقبة : (داء الخنازير) وتضخم الغدة الليمفاوية .

فاكهة : تفاح .

أعشاب : داذي رومي ، ورق عين جمل ، بانسيه ، جنتيانا ، السمار المر بترعة السلام بسيناء ، بلسم كمثري ، جاوي ، بلوط ، كانديولا ، عود أيكر ، جوتوكولا ، صعتر ، قرفة ، أشناسيا .

وجع الرقبة : نخوة هندي ، سم النحل ، صعتر ، ورق خروع ، شبت .

تيبس الرقبة : نخوة هندي ، سم النحل ، جوجوبا ، تين فيل دهانا ، بذر رجله .

التهاب الرقبة : بيراريا بالصين .

الحلق

التهاب : ورق زيتون ، بابونج ، حلبة ، حناء ، حصا لبان ، جاوي ، لسان ثور ، شاي جبلي ، قرفة ، نعناع .

مكسرات : صنوبر .   **فواكه** : مانجو ، نبق .

خضروات : سبانخ ، خبيزه .

وجع الحلق : رجلة ، ورق توت ، خبيزه ، لوز .

اختناق : صبغة طولو .

ورم الحلق : ورق زيتون ، ورق توت أبيض ،حمص ، داذي رومي ، تين مهيطل.

الحنجرة

التهاب : ينسون مع عرقسوس وبابونج محلي بعسل نحل جبلي ، جاوي ، سمسم ، عرق الجناح ، قراص ، بابونج ، صنوبر ، بردقوش .

فاكهة : تفاح .

بحة الصوت : ما سبق وعود أيكر ، كرافس ، حلبة ، حمص ، سنبل (هندي) ، سمسم و(طحينة) ، شاي جبلي ، كستنا ، كرنب .

آلام الحنجرة : صعتر .

أنفلونزا

عش غراب ريتش أو شيتاكي ، اوكالبتوس ، كتيرا ، جوتوكولا ، بردقوش ، شاى أخضر ، كشمش ، زنجبيل ، صمغ النحل ، أشناسيا ، غذاء الملكي ، شوربة فراخ ، برتقال ، حور ، صعتر.

الفصل الرابع

أمــراض
الفـم والأسنـان

أولا : الفــم

التهاب الفم :

شاى جبلي ، ساق الحمام ، لسان الحمل .

بخر الفم : هو رائحة كريهة تخرج من الفم .

سببها : مرض بالكبد أو فطريات بالفم .

العلاج : زعفران ، حبهان ، كرافس ، دار صيني ، مضغ باستيليه نعناع ، ينسون ، اوكالبتوس ، قرنفل ، عرقسوس .

بالصيدلية : كريم ميكوناز .

تقليل إفراز اللعاب :

بلادونا (بالسمك) ، كزبرة .

لزيادة إفراز اللعاب :

كركم ، خولنجان .

قرحة الفم أو (القوباء) وتشقق الشفاه

سببها : فيروس (هربس) معدي ، وتسبب أكياس مائية حول الشفاه ويساعد علي حدوثها تناول أطعمة تحوي حمض أميني أرجنين يساعد علي نمو ذلك الفيروس وهي (حمص ، فول سوداني ، بندق ، منتجات الألبان ، سمسم ، شيكولاتة) إلي جانب المواد السكرية .

العلاج : ١) **أملاح الزنك** : [بالكبده وشوربة الدجاج] .

٢) **حمض فوليك** : (بعش الغراب ، قرنبيط بروكلي – عسل نحل جبلي) .

٣) **حمض ليزين** : بسمك موسى – حبوب اللقاح – فستق – لب القرع .

٤) العلاج بمصل سم النحل حقنا تحت الجلد .   **أعشاب :** ورق صفصاف مس.

الشفة الأرنبية

سببها : تناول الحامل الكورتيزون أثناء الحمل ، زواج الأقارب ، تناول الحامل للقهوة.

العلاج : جراحة التجميل .

تابع (قروح الفم)

العلاج : بزيوت الورد والليمون والبرجموت دهانا لمدة ٥ يوم .

العلاج : بصبغة الجاوي بالصيدلية .

أعشاب : سنط ، جنين القمح ، صعتر ، مر بطارخ ، حلبة ، داذي رومي ، ورق حناء .   **زيوت** : زيت اللوز ، زيت نعناع دهانا .

بالصيدلية : فامسكلوفير .

إرشادات : تجنب الأطعمة الغنية بالارجنين وهو حمض أميني يساعد علي نمو ذلك الفيروس ومن مصادر ذلك الحمض (المكسرات والشيكولاتة) .

تشقق الشفاه :

سببه : نقص فيتامين ب٢ . **العلاج** : كبده ، سمك ، عسل نحل ، جنين القمح .

سرطان الفم : بروكسيد هيدروجين (بعسل النحل) .

أعصاب التذوق باللسان : دار صينى .

ثانيا : اللثة

١) **التهاب** : العلاج :-

قرنفل ، سنط ، تين مهيطل ، عسل نحل ، عرق أنجبار ، ورق النبق وتمره ، بلحه بلوط ، صمغ النحل ، أخيليا ، قرفة ، شاي جبلي ، نعناع فلفلي ، رجلة .

٢) **قروح** : مر بطارخ ، كرافس .

خضروات : فتاء . **مكسرات** : فستق . **بروتين** : زبادي .

أعشاب : توت بري (كرانبري) ، مانجروف (بجنوب الغردقة بالبحر الأحمر بجبل حماطه ووادي الجمال) ، كبابه صيني ، صمغ النحل ، سندروس ، رجلة .

٣) **ضعف** : العلاج

تركيبة : مطحون السنط مع شعيره هندي مع السرو مضمضة .

فاكهة : تفاح . **أعشاب** : مستكي ، قرنفل ، سنط ، صعتر .

٤) **نزيف** : نتيجة التهاب مزمن بها والرواسب الجبرية ويعالج ببذر رجلة ، والقرفة وشاي جبلي وارطي وورد أحمر .

سببه : ١) نقص فيتامين ج + الكالسيوم .

٢) فشل الكلي . ٣) تليف الكبد .

العلاج :

فيتامين K : بحبوب اللقاح .

فيتامين ج : برتقال ، فلفل أحمر .

كالسيوم : لبن ، زبادي ، جبن .

<u>فاكهة</u> : تفاح .   <u>حبوب</u> : شعير (فوليت) .

<u>أعشاب</u> : ما نجروف ، طرفا ، أرطي بشمال سيناء ، توت بري (كرانبري) ، ورد أحمر ، قرض مضمضة .

<u>وصفة</u> : مغلي قشر عين الجمل الأخضر .

<u>وصفة</u> : زيت التربنتينا بالصنوبر .

٥) <u>تقيح</u> : شاي جبلي مضمضة ، ثوم .

<u>ثالثا: الأسنان</u>

<u>وجع الأسنان</u> :

١) <u>العلاج</u> : سمسم ، بابونج ، دار شعيشعان ، زنجبيل ، قرنفل ، راوند ، شطه ، طرخون ، ذيل الخيل ، طرفا ، نهيدة بدير سانت كاترين ، بذر كرافس ، كستنا ، حمص ، حزمبل ، بابونج ، شاي أخضر ، حبهان ، كركم .

٢) <u>تسويس الأسنان ونخرها</u> : بلح ، زبيب ، عنب ، صمغ النحل ، صمغ عربى .

<u>الأسباب</u> :

١) نقص أملاح الفلورايد .

٢) الإكثار من تناول السكريات والنشويات والنوم مباشرة بعدها دون غسل الفم جيدا ومضمضته .

<u>العلاج</u> :

<u>خضروات</u> : كرافس ، بصل ، بقدونس ، فجل حار باني واسابي ، كرات .

<u>فاكهة</u> : موز ، تفاح ، بلح .   <u>بروتين</u> : عسل نحل ، جنكة .

مكسرات : حمص ، بذر سمسم ، زبيب ، قهوة .

بروتين : فطر عش غراب شيتاكي ، جبن (حفظ توازن تركيز الهدروجين بالفم) .

أعشاب : رجل الأسد ، طرفا ، شاي أخضر (يحوي كاتشنبر قاتل للجراثيم التي تحول السكر إلي بلاك) ، مستكي ، حبهان ، كرافس ، قرنفل ، قرفة ، ذيل الفرس ، كامليا ، مسواك ، فطر عش غراب من نوع شيتاكي (لينتاان) ، الجبن (به كالسيوم وفوسفات) يساعد علي حفظ توازن الهيدروجين بالفم لأن الحموضة تسبب تكاثر الميكروبات ونخرها للأسنان والإكثار من اللعاب قاتل للجراثيم ، البصل به كبريت قاتل لجراثيم نخر الأسنان ، صمغ عربي ، صمغ النحل ، حشيشة السكر ، لحاء شجر النيم ، كمون، زيت كافور مضمضة ، خشب المر ، نعناع فلفلي ، فول سوداني ، شاي جبلي.

ورم الضرس : رجلة ، حمص .

تخلخل الأسنان وتساقطها :

مستكي ، فجل ، جوتوكولا لمدة ٨ يوم ، جلنار (زهرة الرمان) ، ثوم ، برنوف (مضمضة) ، صمغ النحل.

الفصل الخامس

الأمراض الصدرية

التهاب الشعب الهوائية :-

بصل ، خبيزه ، فلفل أحمر ، فراسيون ، عرق الجناح ، أخليليا أم ألف ورقة ، بريمروز ، صمغ النحل ، بانسيه ، دورسيره (نديه) ، زيل الخيل ، حصالبان ، منثور(شقائق النعمان) (دهانا علي الصدر) ، بردقوش ، ٣حبات خردل أبيض ، أناناس ، ورق نبق ، قسط شامي ، كافور ، حب العزيز ، بذر الحناء ، زعفران ، داذي رومي ، توت أسود ، عنب أحمر ، جوتوكولا ، محلب ، سندروس ، جذور جاوي ، حبة البركة ، دار شيشعان ، زيزفون ، شاي جبلي ، صعتر نمام ، تنوب ، اوكالبتوس ، أبو خنجر ، حبق ، زنجبيل ، بلميط منشارى (٣حبات فى اليوم مساءًا) ، قسط شامى ، فرمبواز ، زعرور ، صنوبر ، حور.

بالصيدلية : ١) استيل سستايين (كموسع للشعب) .

٢) أوما ليزوماب . ٣) تيوتروبيوم .

السدة الرئوية :

وهي أثر مترتب علي إهمال علاج التهاب الشعب ، والنزلات الشعبية المتكررة ، والأمفزيما تؤدي إلي انسداد الشعب وعدم استطاعة التنفس وبالتالي هبوط القلب والوفاة .

ومضاعفاتها : ضعف العضلات ، هشاشة العظام ، قصور الغدتين الدرقية والكظرية ، ضعف اللباه ، تضخم القلب وقصوره ، أرق ، تغيرات لعضلات الأرجل ، فشل الرئة ويتميز بصداع ودوخة وعدم تركيز .

العلاج : ريزفيراتول (بالعنب الأحمر) ، بانسيه ، صمغ النحل ، ورق نبق ، قسط شامي ، زيت سمك ، منثور ، بريمروز ، بردقوش ، جنكة ، دروسيره ، كولشسين ، شاي أخضر ، مكسرات ، بلميط منشارى نخيلى .

بالصيدلية : موسعات الشعب ١) بخاخات [أوماليزوماب] فعال بنسبة ٤٠ % .

٢) [تيوتروبيوم] استنشاق جرعة واحدة يوميا .

٣) بي . دى . (٤) ٤) ٤ 5 vl) فورمترول .

موسعات الشعب : جنكة ، بانسيه ، صمغ النحل ، بردقوش .

مؤشر فشل الرئة : صداع ، دوخة ، عدم التركيز .

امفزيما (أنتفاخ الرئة) :

بريمروز ، عرق الجناح ، حبهان ، صعتر نمام ، نعناع فلفلي ، زعفران ، ورق نبق ، ريحان ، خردل ، فلفل أحمر ، شاي جبلي ، أوكالبتوس .

التهاب الرئة : دروسيره (عشبه الندي أو سان ديو) ، بريمروز ، قنطريون ، قسط شامي ، خردل أبيض واسود ، فراسيون ، بصل ، جولدن سيل ، كتيرا ، داذي رومي ، اشناسيا ، زيت حبة البركة ، فراسيون ، لوز حلو ، سمسم ، عنب أحمر ، صنوبر ، جوتوكولا ، حبهان ، غذاء الملكي ، ورق نبق ، بالصيدلية (هبركم) .

مضادات أكسدة :

السل الرئوى : والأعراض سعال مستمر أسبوعين مع بصاق وفقد شهية ونهجان وعرق غزير ليلا.

صمغ عربي ، صمغ النحل ، ذيل الحصان ، لب قرع ، قسط شامي ، داذي رومي، السي بنك (ذات الأجراس الزرقاء بمقاطعة ويلز بإنجلترا) ، جوتوكولا ، شمار الماء، ورق نبق ، ورق عين جمل ، ورق زيتون ، شاي جبلي ، اشناسيا ، لبن ناقة الجمل ، سمك المبروك ، فول سوداني ، حماض ، فراسيون ، حريق ، عرق انجبار ، كركديه ، سحلب تركى ، بندق ، زيزفون ، كرات ، خروب نبطى ، سمسم ، كتيرا .

ضيق التنفس : سمسم ، لوز ، سندروس ، غاريقون ، ينسون ، كمون ، بذر كتان ، خردل أبيض .

نزلة البرد : قرع عسلي ، توت العليق ، بطاطا حلو ، لفت ، برتقال ، شوفان بالحليب الساخن ، صنوبر ، قرنبيط بروكلي ، رأس فجل (زنك) ، كافور ، أخليليا ، ذيل الخيل، أناناس ، بلسم كمثري ، عرق الجناح ، بردقوش ، غذاء الملكي مع حبوب اللقاح ، بذر ريحان ، زنجبيل مع قرفة ، زيزفون ، جذور جاوي ، صعتر ، صمغ النحل ، زعفران ، زعرور ، ورق نبق ، ورد بلدي أحمر ، جنسنج ، ملكة المروج ، نعناع فلفلي ، شوربة الدجاج ، فلفل أحمر وأخضر مع فصان ثوم .

مضادات أكسدة : شاي أخضر ، جنسنج ، بن ، فص ثوم يليه كوب شاي بالنعناع .

نزلة شعبية : شاي جبلي ، دروسيره (نديه ديو) ، حريق ، بانسيه ، بذر كتان ، بردقوش ، عرق الجناح ، قسط شامي ، فراسيون ، أخليليا ، بريمروز ، زيت زيتون ، حبوب اللقاح ، زعفران ، داذي رومي ، كبابه صيني ، منثور ، زعرور ، صنوبر ، بردقوش ، زيزفون ، جذور جاوي ، دار شيسعان ، كافور ، شاي أخضر.

سعـال : بعلاج ضعف عضلة القلب ، وموسعات للشعب .

كاكاو ٣٣% ، ذيل حصان ، عرق الجناح ، ورق جوافة ، دار شيسعان ، حزمبل ، لوز ، بردقوش ، جذور جاوي ، شوفان ، بذر كرافس ، زعفران ، بندق ، ينسون ، قرع عسلي ، فراسيون ، كتيرا ، كركديه مع ورد بلدي ، جنتيانا ، فستق .

ربو شعبي (حساسية الصدر) :

العلاج : بقدونس مقطع بالحليب ، زبادي ، عسل نحل ، سالمون (بكتريا برديوتيكا)، بردقوش ، صمغ نحل ، نهيده ، بريمروز ، زيزفون ، جذور جاوي ، حبة البركة ، حبهان ، محلب ، زعفران ، حزمبل ، كرافس ، ورق نبق ، فوه ، حب عرعر ، دروسيره (نديه أو عشب الندي سان ديو) ، كلوت ميديوم ، بلميط منشارى ، مستكى مع القرفة ، كزبرة.

أنفلونزا : ارتفاع حرارة العين ، آلام بالعظام ، رشح وزكام .

العلاج: شاي أخضر ، أشناسيا ، خمان ، جوتوكولا ، حوذان مر ، صنوبر ، شاى جبلي ، زيزفون ، كافور ، قنطريون ، بردقوش ، بريمروز ، فوريستيا ،فلفل أحمر.

أنفلونزا الطيور والخنازير : ينسون نجمي صيني (موتيفلو) ، كرنب أحمر حادق .

تليف الرئة وتحسين وظائفها :-

١) صمغ النحل .
٢) سم المحار .
٣) أو ميجا ٣ (زيت السمك) .
٤) عنب أحمر .

سرطان الرئة : سببه استنشاق الاسبتوس لدي العاملين بصناعة الأدوات الكهربية العازلة .

العلاج : كويرستين (بصل أحمر ، عنب أحمر ، توت أحمر) ، شاي أخضر ، ونكا (نافلبين) [عناقية أو قضاب] .

سرطان الثدي : جوتوكولا ، ورق نبق ، قرنبيط بروكلي ، صمغ النحل ، ونكا .

زكام : كافور ، خلنجان ، رجل الأسد ، بردقوش ، تنوب ، اوكالبتوس ، حبق ، بريمروز ، حب العزيز ، ذيل الحصان ، زيزفون ، شاي جبلي ، جذور جاوي .

التهاب جيوب الأنف : بابونج بالمداومة ، جولدن سيل (حوذان مر) ، اشناسيا ، زيزفون ، فجل أحمر ، حريق ، ، صمغ وشمع النحل ، شوربة فراخ بالثوم .

تصلب الرئة : قنطريون (سناتورى) .

ما يضر بالرئة : لسان الحمل ، اسبتوس .

الفصل السادس

أمــراض
الشــرايين - والقلــب
والأوعيــة الدمويــة

الأنيميا

الأسباب : ١) فشل الكلي ٢) مرض إديسون ٣) سرطان نخاع العظم .
٤) نقص أملاح المنجنيز وفيتامين ب١٢ وحمض فوليك والحديد والنحاس والزنك والأحماض الأمينية ليزين وهسيدين الموجودين بحبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، والأسماك خاصة سمك موسى والكبد وطحلب اسبيريولينا ، ولحم الضأن ، وعش الغراب ، البطاطا ، لبن ناقة الجمل .

الأعراض : شحوب الوجه ، النهجان والتعب لأقل مجهود ، زلال البول ، الهرش ، نقص الوزن .

العلاج : حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، حزمبل ، عود أيكر ، داذي رومي ، قنطريون ، مر بطارخ ، جنتيانا ، كانديولا ، محلب .

فاكهة : برقوق ، توت أسود ، أناناس ، تفاح ، موز ، زبيب .

مكسرات : فستق ، لوز . **طحالب** : اسيريولينا .

بقول : حمص . **خضروات** : جنين القمح ، بنجر ، بطاطا ، قرنبيط .

بروتين : غذاء ملكي ، سمك ، كبده ، عش الغراب ، حبوب اللقاح ، خميرة بيرة .

أعشاب : قراص ، قنطريون ، حزمبل ، ذنب الخيل ، جنتيانا ، عود أيكر ، محلب، جوته ، حصالبان ، ولتنشيط نخاع العظم لانتاج كرات دم حمراء " كركم " .

التسمم الدموي

العلاج : اشينسيا ، صمغ النحل ، جاوي ، بطيخ ، رجلة .

هيموجلوبين الدم : كانديولا ، حصالبان ، عود ايكر .

الهيموفيليا الوراثي (النزف الوراثي)

الأسباب : ١) زواج الأقارب . ٢) الإفراط في تناول خميرة لبيرة .

العلاج : فول سوداني ، عسل نحل جبلي سدر .

لعلاج سيولة الدم

عسل نحل جبلي سدر ، داذي رومي (هبركم) ، حبوب اللقاح.

منشط ومنظم لدورة الدم

فلافونيد : زعفران ، صمغ نحل ، جنكه .

خضروات : بصل ، بطاطا ، ثوم ، فلفل أحمر .

مشروبات : سحلب ، قرفه . **بروتين** : عش الغراب .

أعشاب : زعفران ، قرفة منشط للدورة الدموية الطرفية ويدخل في أدوية تركيب، بابونج ، صمغ نحل ، حبوب لقاح ، جنكه بلوبا ، جوتوكولا ، زنجبيل ، كستنا .

النزيف

أسبابه :

١) السرطان . ٢) تليف الكبد ونقص فيتامين K .

٣) ارتفاع نسبة البولينا بالدم عن ٣٠٠ مجم/ ٦٠٠ مليمتر نتيجة قصور الكلي .

٤) نقص عدم الصفائح الدموية عن (ستون ألف) ويزيدها السمسم والشيكولاتة .

العلاج :- داذي رومي ، سنط ، عرق أنجبار ، نخوة هندي ، ذيل الفرس ، لحية التيس ، والعلاج بالأشكال الهندسية ، رواند ، سمسم ، فول سوداني ، شيكولاتة .

فاكهة : توت . **مكسرات** : صنوبر .

بروتين : حبوب اللقاح (فيتامين K) .

لمنع تناقص كرات الدم البيضاء

فصوليا خضراء ، رواند ، جنتيانا .

لتجلط الدم بزيادة عدد صفائح الدم

داذي رومي (هبركم) ، فول سوداني ، سمسم ، حزمبل ، عسل نحل جبلي حضرموتى ، حريق ، شيكولاتة ، ذيل الفرس ، رواند ، عرق انجبار ، لحية التيس.

ولانقاص كرات الدم البيضاء وتثبيط نخاع العظم (ونكا) .

مضادات الجلطة ولسيولة الدم

كركم ، جنكه ، حبة البركة ، جنسنج ، زنجبيل ، ثوم .

التهاب الشرايين

العلاج : جنين القمح ، جنكه .

تكلس الشرايين

العلاج : بصل ، كركديه .

التهاب التامور

العلاج : حزمبل ، خرشوف ، شوفان .

موسع للشرايين

كانتلوب ، بذر بقدونس ، ورق حناء ، حبهان ، ورق زيتون ، زعرور ، جنكه ، سبانخ .

انسداد الشرايين

العلاج : ورق عنب ، زيت زيتون ، زيت سمك ، عين جمل ، فلفل أخضر ، شاي جبلي ، ورق زيتون ، ورق حناء ، باذنجان أسود ، توت أسود ، كنتالوب ، بذر طماطم ، حزمبل ، حناء .

قصور الشرايين التاجية للقلب

زيت الزيتون ، جنين القمح ، حزمبل ، جوتوكولا ، شوفان ، العلاج المخلبي والأوزون . قسطرة بالونية ودعامة .

الأبهر

هو أهم شرايين القلب .

العلاج : (شوفان) لكن يجب منعة عن مريض الكبد لاحتوانه حمض أميني ميثايونين الذي يرفع الأمونيا النشادر بالدم مما يسبب غيبوبة كبدية للمريض .

تصلب الشرايين

الأسباب :

١) البول السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع كولسترول الدم .

٢) التدخين .

٣) نقص البروتين والنشويات الممثلة للطاقة الدافعة للعمل والإنتاج .

٤) نقص أملاح الماغنسيوم والبروملين والبوتاسيوم .

الأعراض :

سرعة التعب والدوخة ، النهجان ، الصداع .

المضاعفات : الاكتئاب ، ضعف الذاكرة ، الجلطة الدموية وأخيرا الذبحة الصدرية وأمراض القلب.

العلاج :

١) **ريزافيرتول** : لتقليل الكولسترول وعلاج تصلب الشرايين (بالعنب والبردقوش والخوخ والبرقوق) .

٢) **لتصلب شرايين المخ** : داذي رومي (هبركم) ، جذور جاوي ، جنكه ، ٣حبات خردل ، الاوزون .

٣) **لقصور الشرايين** : ١) راما بريل　　٢) فلوفا ستاتين .

٣) بروندو بريل　　٤) سيمفا ستاتين .

٤) **تصلب شرايين القلب** : (كلورفيل بجنين القمح) ، شوفان ، اخليليا ، زيت السمك، زيت الزيتون ، حصرم العنب ، ونكا ، ورق زيتون ، حشيشة العقرب (قنطريون) ،

كامليا (رجل الأسد) ، ذيل الفرس ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي ، بانسيه ، ملكة المروج ، قاتل أبيه (مشمش برى) ، كشمش أسود ، ٣ حبات خردل أبيض ، شواشى الذرة ، بتولا ، زعرور.

فواكه : تفاح ، أناناس ، برقوق ، خوخ ، فراولة .

خضروات : حنين القمح ، ثوم . **مشروبات** : كركديه .

بروتين : عش الغراب ، حبوب اللقاح . **العلاج** : بالأوزون .

أعشاب : أخليليا ، حشيشة العقرب (قنطريون) ، الكامليا (رجل الأسد) ، دروسيره ، جنكة ، ذيل الحصان ، هيليكريزم بعجيبة بمطروح ، ملكة المروج ، شواش الذرة ، بريمروز ، زيزفون ، غذاء الملكي ، ورق زيتون ، شاي جبلي ، حريق ، زعرور، بردقوش ، خرشوف .

موسعات شرايين : حبهان ، ورق زيتون ، ورق حناء ، كانتلوب ، زعرور ، سبانخ، بذر بقدونس ، جنكه .

وصفة : شراب الثوم من صيدلية اللواء بباب اللوق بالقاهرة .

ملعقة يوميا علي الريق صباحا لمدة شهر .

بالصيدلية : ١) فلو فاستاتين لعلاج تصلب الشرايين .

٢) مروندويريل لعلاج القصور المزمن للشرايين التاجية .

أوديما القلب : ورم مائي تحت الجلد تعالج بـ(لسان الثور مع عسل نحل جبلي) .

النهجان

سرعة التنفس لدرجة تجعل المريض يلهث وكأنه يجري مع أنه لم يغادر المكان .

أسبابه : هبوط القلب ، التهاب الرئة ، السدة الرئوية ، هبوط الكلي ، تليف الكبد ، السل الرئوي ، الربو ، الأمفزيما ، الأنيميا الحادة ، قلة أو زيادة إفراز الغدة الدرقية، الأنسكاب البللوري أو الإسترواح الصدري لثقب في الرئة مصحوب بألم بالصدر ، أو رماتيزم القلب .

العلاج : هو موسعات الشعب بالنسبة للربو والسدة الرئوية ، موسعات الشرايين، والقسطرة البالولية لمريض تصلب الشرايين التاجي وهبوط القلب .

كيتوزان : بقشر الجمبري وقشر الكابوريا وبترفاس مطروح .

وفائدته : قاتل لفطر الكانديدا ، ملئم للجراح ، خافض لحمض البوليك ، لهشاشة العظام

ارتفاع كولسترول الدم

أسبابه :

١) مرض البول السكري .

٢) إدمان التدخين والقهوة والبيض بعد سن الأربعين.

٣) الانفعال الشديد .   ٤) نقص فيتامين ج والكروم والزنك .

٥) تليف الكبد وفشل الكلي ، وقصور الغدة الدرقية ، ارتفاع ضغط الدم ، الكسل وعدم ممارسة الرياضة ، الإكثار من المواد السكرية ، السمنة .

فائدة الكولسترول :

١) إنتاج الهرمونات الجنسية .   ٢) أملاح الصفراء .

٣) تكون فيتامين د بتعرض مادة ارجسترول الموجودة تحت الجلد لأشعة الشمس للوقاية من الكساح ولين العظام .

٤) لازم لتكوين الدم .

مضار الزيادة : تصلب الشرايين ، حصو المرارة ، الصدفية ، طنين الأذن ، الذبحة الصدرية وأزمات القلب ، ضعف الذاكرة ، وضعف الانتباه .

مضار النقص : الاكتئاب ، السرطان ، الأنيميا ، تضخم البروستاتا ، الضعف الجنسي ، العدوانية والعنف ، الكتاراكتا ، وأخيرا الوفاة .

العلاج :-

حمض أميني : لوز ، فول سوداني ، لب أبيض ، بذر بطيخ ، عدس ، حمص .

زيوت : زيت زيتون . **توابل** : زنجبيل .

العلاج : العلاج بالأوزون ، عقار فلوستايتن ، لوفاستاين .

فاكهة : برتقال ، أفكادو بنسبة ١٧% ، موز، عنب أسود (بتروستلبين).

حبوب : شعير ، شوفان . **مكسرات** : لوز

خضروات : خرشوف ، بصل ، ثوم ، نعناع بنسبة ٢١% بعلاج ٣ أسابيع .

مشروبات : كركديه ، شاي أخضر يحوي بولفنيتول فيقلل الكولسترول بنسبة ١٢% فيقي من أزمات القلب والسرطان ، حلبة ، دوم .

بروتين : زبادي ، سلمون وسردين بنسبة ١٧% لمدة عشر أيام ، عش الغراب ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، حبوب اللقاح ، زيت السمك يخفض الدهون الثلاثية بنسبة ٢٨% ، ليثسين (كولين واينوزيتول وميثونين) ، جنين القمح ، حبة البركة .

إرشادات : ١) الإقلال من السكريات والبيض والقشدة والسمن البلدي والزبدة .

٢) تناول الخضروات المحتوية علي ألياف السليوز .

٣) الامتناع عن التدخين .

٤) ممارسة رياضة المشي كيلومتر واحد علي الأقل يوميا .

٥) الابتعاد عن زيوت الذرة وعباد الشمس واللفت وفول الصويا لاحتواء الأول والثاني علي أميجا ٦ المضعفة لجهاز المناعة مما يسبب أورام سرطانية ، والثالث والرابع علي حمض الايروسيك واللينوليك المسببان لتليف الكبد وفشل الكلي والسرطان .

أعشاب : دوم ، نجيل (عكرش) ، ذنب الخيل ، بتولا ، حلبة ، شعير ، شوفان ، حماض كبير ، غميصه .

للكولسترول : زنجبيل ، كرافس ، سمسم ، دوم ، شوفان ، فستق ، ثوم ، أفكادو .

فوائد الأدوية الخافضة للكولسترول

١) **علاج قصور القلب** : مثل (استاتينز) بنسبة شفاه ٥٥% ويرجع ذلك للآتي :-

أ) تقليل الالتهاب .

ب) التحكم بشكل أفضل في بطيني القلب .

جـ) خفض نشاط النظام العصبي السمبثاوي .

٢) **علاج التصلب العصبي المتناثر** :(مشتقات استاتين) الخافضة للكولسترول والسبب إعاقة عملية الالتهاب الذي يؤدي إلي تدمير جدار الغدة النخاعي أو تقليل حدوث انتكاسات وهذا المريض يتميز بتيبس عضلات الجسم وفقد حركته تدريجيا وفقدان البصر وعجز اللسان عن النطق ، وضعف الإحساس بأماكن متفرقة ، وعدم القدرة علي الحركة ، والقيء ، وازدواج الرؤية ، وحول العين ، وارتخاء الجفن ، ونوبات من عدم الاتزان ، ويصيب الشباب من سن ٢٠ – ٤٠ سنة وبصفة خاصة (السيدات)

ويفيد في علاجه عش الغراب من النوع المحارى ، وعقار سيكلو فوسفامين بعلاج ٥ يوم ، وعقار ميتوزانترون أو نوفانترون وعقار (انترفيرون بيتا A I) .

٣) **علاج حساسية والتهاب وانسداد الأنف والرشح والعطس :**

بمجموعة استاتين .

٤) الربو ، والتهاب الشعبي ، والتهاب الرئوي والمصحوب بمخاط لزج وطارد للبلغم ومحسن لوظيفة الرئة وموسع للشعب وللتليف الحويصلي .

٥) التهاب الأذن الوسطي المصحوب بزيادة الإفرازات .

٦) موسع للشرايين ، محسن لوظيفة القلب والكلي والكبد .

تحذير من استاتين :

١) التهاب العضلات .

٢) اضطراب وظائف الكبد .

أمراض القلب (1)

خفقان القلب : نبق ، كرافس ، ورد بلدى أحمر ، حصالبان ، فستق ، محلب ، زعفران ، زعرور ، بندق مع ينسون .

الأسباب : ١) تضخمه .   ٢) التهاب الشعب الهوائية والسده الرئوية كمضاعفات.

هبوط القلب : أنزيم كوكيو١٠ ، فول سودانى ، شوفان ، زيت سمك ، بذر كرافس، تفاح ، جنين القمح ، زيت بذر ملوخية ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، زبادى ، ولبن ناقة الجمل ، قلب الخس ، هيلون كشك الماظ ، أكسيد

(١) **مراجع** : سلامه قلبك د/ خيرى عبد الدايم ، القلب وأمراضه د/ عبد العزيز شرف ، القلب وتصلب الشرايين د/ رجب عبد السلام ، القلب د/ عادل أمام .

النتريك بالفياجرا ، ديجيتالا (ديجوكسين) قرص مرة يوميا لمدة يومان أو ثلاث ثم راحة خمس أيام ويكرر نفس الحال إلى أن يتم الشفاء ، شوربة الدجاج بنسبه ٥٠%، لب سورى ، خميرة بيرة ، قرفة.

بالصيدلية : ١) مضادات انجيوستين .

٢) منشطات بيتا (كردوفيلول) (كارفيد فول) .

لغط القلب : عسل نحل جبلى سدر ، رشاد .

روماتيزم القلب : كمون وزيته ، سم النحل ، ملوخية ، صمغ النحل مع حبوب اللقاح وعسل نحل جبلى سدر .

سببها : التهاب اللوز المتكرر والمسبب لها ميكروب استربتوكوك ويفيد فى علاجه بنسلين طويل المفعول .

التهاب عضلة القلب : كمثرى .

قصور وفشل عضلة القلب : بذر كرافس ، جنين القمح ، لبن ناقة الجمل ، قرع عسلى، زعفران ، برقوق ، سيكلا ، جوتوكولا ، فاصوليا خضراء ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، بن عربي ، زعرور ، صعتر.

كيماويا : عقار (بترنذوبريل) ، كاندى سرتان ، كارفيداول ، عقار (كوبيدوجريل) ، منشطات مستقبلات بيتا ، (كابتوريل) ، رامابريل ، كردو فيلول .

الأدوية الخافضة للكلولسترول : (ستاتينز) أو استيل سستايين بنسبه شفاء ٥٥% .

وجع القلب : **فواكه** : تفاح ، برقوق ، سفرجل .

خضروات : سبانخ وبذرها ، ملوخية ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد

أعشاب : صعتر ، كمون وزيته .

وصفه : جرجير مع زبيب على الريق لمدة ٣٠ يوم .

تضخم القلب : شوربة الدجاج بنسبة ٥٠ % ، مادة أكسيد النتريك بالفياجرا .

بالصيدلية : الوسارتان .

ضعف عضلة القلب

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

فيتامين هـ E : جنين القمح ، قلب الخس ، فول سوداني ، كاشو .

فاكهة : تفاح ، برقوق أحمر ، مانجو ، رمان مع عسل نحل جبلي .

مكسرات : فول سوداني ، لوز حلو ، قشر الفستق الخارجية .

حبوب : شعير ، شوفان ، جنين القمح ، قلب الخس ، لفت .

بروتين : شوربة الفراخ ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي وعسل نحل جبلي سدر ، لبن ناقة الجمل.

خضروات : فاصوليا خضراء (اينوزيتو) ، ملوخية ، لفت (سركتين) .

وصفة : ريحان مع قرنفل . **مشروبات** : بن عربي (قهوة) ، قهوة ملوكى .

أعشاب : دوم ، زعفران ، سنبل هندي ، جوتوكولا ، عرق كافور ، زنجبيل ، ورد بلدى أحمر ، صعتر ، أخليا ، نعناع ، حبهان ، ريحان ، رجلة ، قرنفل ، شعير ، ≥ . أيكر ، بن عربي ، كتيرا ، ورق باباظ ، مورنجا ، قرفة ، ترمس ، خردل .

لتقليل احتياج عضلة القلب للأكسجين : (كركديه ، قرفة ، شعير ، صعتر) .

بالصيدلية : سيمفاستاتين مرة واحدة يوميا خافضة للكولسترول مقوي لعضلة القلب ومحسن لكفاءة الشرايين التاجية وخافض لنوبات القلب والسكتة الدماغية .

الأزمات القلبية والذبحة

انسداد : حزمبل .

مضادات جلطة E هـ : جنين القمح ، شاي أخضر ، أناناس ، كنتالوب ، زيت سمك ، لبن ناقة الحمل ، عرق أنجبار ، عنب أحمر ، سبانخ ، رجلة ، زعرور ، كاشم ، حزمبل .

بالصيدلية : رامابريل ، كبيدوجريل .

موسعات شرايين : ورق زيتون ، كنتالوب ، أخيليا[1] ، قرفة ، ورق حناء ، بذر بقدونس .

حمض فوليك مضاد لهرمون هوموستانين E هـ :

جنين القمح ، قرنبيط بروكلي ، قلب الخس ، سبانخ ، تفاح ، فاصوليا ، سلمون ، صمغ النحل مع حبوب اللقاح والغذاء الملكي وعسل نحل جبلي سدر .

مضادات كولسترول : سمك ، سلمون .

ملحوظة :إذا استمر ألم الذبحة الصدرية أكثر من ٤/١ ساعة يلزم عمل قسطرة بالونية ودعامة منعا من حدوث جلطة بالشرايين التاجية للقلب ثم احتشاء عضلة القلب ثم هبوطه .

منشط القلب

كتيرا ، توت العليق (كرانبري) ، ورق حناء ، حبهان ، ملوخية .

---

(١) اكتشاف د/ غانم الخضرى بكلية صيدلة القاهرة ويقال أنها تشبه فى مفعولها نترات السيرين التى توضع تحت اللسان وتمنع تنشيط مستقبلات بيتا .

تضخم القلب

العلاج : ١) شوربة الفراخ مفيدة بنسبة ٥٥ % .

٢) أكسيد النتريك (فول سوداني) .

خفقان القلب

{ أي زيادة النبضات عن ١٠٠ نبضه في الدقيقة }

نبق ، بذر كرافس ، ورد بلدي أحمر ، زعرور ، خردل ، خزامي ، حصالبان ، دار صيني ، قسط هندي ، فستق ، محلب ، زعفران ، بندق مع ينسون ، افتيمون ، كراويا .

هبوط القلب

الأسباب : تضخم القلب ، مضاعفات السدة الرئوية .

العلاج : ١) زيت السمك . ٢) زيت بذر الملوخية (نسدين) . ٣) أنزيم كوكيو ١٠.

٤) شوفان . ٥) جنين القمح . ٦) بذر كرافس . ٧) عسل نحل جبلي سدر .

٨) تفاح . ٩) زيت حار . ١٠) هليون . ١١) حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى .

١٢) قرفه . ١٣) بن غربى . ١٤) شوربة الفراخ . ١٥) لبن ناقة الجمل .

١٦) فستق . ١٧) تمر . ١٨) ديجيتالا (ديجوكسين) قرص واحد يوميا لمدة ٣ يوم ثم راحة أربعه يوم ويكرر نفس الحال حتى يتم الشفاء.

١٩) لب سورى . ٢٠) خميرة بيرة .

قصور القلب وصماماته

جنكة ، بذر كرافس ، لبن ناقة الجمل ، زعفران ، قرع عسلي ، برقوق ، كتيرا ، جوتوكولا ، جنين القمح ، شوفان ، ورد بلدي أحمر ، ورق باباظ ، أخيليا ، صمغ النحل مع عسل النحل ، فراسيون ، زعرور ، فستق ، لحاء شجر الصنوبر .

لمنع النوبات القلبية

ثوم . زيت زيتون ، سمك ،توت بري كرانبري بنسبة ٤٠ % ، لوبيا ، فصوليا ، فول سوداني ، تمرينات الأيروكس مرتان يوميا ، التواصل مع الآخرين وتجنب الوحدة والعزلة والاكتئاب .

منظم لضربات القلب

أوميجا ٣ : سلمون ، وقيل التونة غير أنه يجب عدم المداومة علي التونة نظرا لاحتوانها نسبة عالية من أملاح الزئبق السام .

ما يضر عضلة القلب

عرق الذهب ، جوز الفوفل ، سوسن ، المداومة علي التليو ، العشبه المغربية ، الشمر .

ضغط الدم المرتفع

الأسباب :

١) ارتفاع كولسترول الدم وتصلب الشرايين .

٢) مرض البول السكري .

٣) القلق والتوتر العصبي .

٤) التدخين .   ٥) أمراض الكلي .

٦) استعمال هرمون كورتيزون لمدة طويلة .

٧) الإفراط في تناول الحوادق وملح الطعام .

الأعراض : صداع ، أرق .

المضاعفات : تصلب شرايين ، فشل كلوي ، نزيف بالمخ وشلل نصفي ، ضعف النظر ، عرج متقطع نتيجة تصلب شرايين القلب التاجية وانسداد شرايين الأطراف ، هبوط عضلة القلب .

العلاج :

خضروات : ثوم .   **فاكهة** : موز ، عنب أحمر .

مشروبات : كركديه ، شاي أخضر .

مكسرات : فول سوداني ، لوز ، فستق ، لب قرع .   **بروتين** : سمك .

أعشاب : ورق زيتون لمدة٣ أسابيع ، كمون ، ونكا ، قنطريون ، كركم ، بردقوش، ورق التين البرشومي ، زعفران ، زعرور ، بتولا ، ملكة المروج ، بذر كرافس، ا ، البطيخ ، كاكاو غامق .

وصفة : كركديه ، دوم ، شعير ، رواند لمدة ٤٥ يوم .

وصفة : لب القرع (حمض فوليك) لتقليل هرمون هوموستين المسبب لتصلب الشرايين وأمراض القلب { فول سوداني ، خس } .

وصفة : شرب مغلي بردقوش بعد تبريده ملعقة صغيرة مرة صباحا لمدة أسبوع .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

منشطات الأنزيم (المحول انجيوتنسين) :

بيرندوبريل ، كاندي سرتان ، لوسارتان ، تليمسارتان ، فلرسارتان ويفيد في حلات هبوط القلب والفشل الكلوي والسكر .

ملحوظة : لا يفيد الأوزون في العلاج .

أحماض أمينية تحافظ علي توازن ضغط الدم تربتوفان ، تيروسين (كبد الدجاج ، فول مدمس ، سالمون ، فاصوليا) .

للضغط العالي

ورق زيتون ، بردقوش ، دوم ، رواند ، زعفران ، قنطريون ، بتولا ، لب القرع ، ملكة المروج ، زعرور ، كركديه ، شراب الثوم ، اخيليا ، بذر كرافس ، شواشي الذرة .

ضغط الدم المنخفض

الأسباب : نقص البروتين بالغذاء .

الأعراض : دوخة – هبوط .

العلاج :

عود أيكر ، دار صيني ، جنكه ، حمص ، خروب ، بندق ، زعفران ، قهوة ، حصالبان .

مشروبات : بن عربى (قهوة) .

غذاء بروتيني : فرخه شمورت يوميا ، عسل نحل جبلي سدر .

ملحوظة : يمتنع عن (الافيدرا) لانها تسبب تليف الكبد و (الحبة الغالية) لاحتوائها سيانيد سام و (حصالبان) حيث أنه سام لذا يؤخذ علي فترات متباعدة .

لمعرفة وجود مرض بالقلب

أعراضه :(نهجان ، وجود تجاعيد باودنة الأذن وانتشار الشعر بها وسمك حلمتها) .

الفصل السابع

أمــراض
الجهاز الهضمي
معده - أثنى عشر - قولون

المعـــدة

التهـــاب:- ملكة المروج ، رواند ، عرق انجبار ، عود ايكر ، بابونج ، داذي رومي (هبركم) ، بلسم كمثري الخافض لسكر الجلوكوز بالدم بنسبة ٧٥% ، لبن ناقة الجمل ، خبيزة ، عرقسوس ، جذور جاوي .

بروتين : عسل نحل جبلي ، لبن ناقة الجمل ، صمغ النحل وحبوب اللقاح والغذاء الملكي (رويال جيلى) .

خضروات : ملوخية .

فاكهة : تفاح ، بلح ، باباظ ، عنب ، قرع عسلي ، اكرنيا ، توت .

حبوب : شعير .   **وصفة** : شبت مع شعير (فعال) .

وصفة : عرقسوس + بابونج + حلبة

نزلة معوية : بردقوش ، شوفان ، جاوي ، حلبه ، كانديولا ، برتقال .

وجـــع : كمون ، زعفران ، عود ايكر ، سندروس ، بابونج ، نعناع ، حزمبل ، ينسون.

فاكهة : نبق ، أناناس (بروملين) .

أرشادات : الأبتعاد عن الخيار .

مقوي : زعفران ، بابونج . مر بطارخ ، عود ايكر ، محلب ، خشب المر ، شعير، اخيليا ، قرنفل ، بلسم كمثري ، داذي رومى (هبركم) ، حمص جبلي . ورق ريحان (حزمبل) ، كبابه صيني ، دم الاخوين ، شبت ، (حلبه) غير أن البعض لا يفضلونها لرائحتها الغير مقبولة .

فاكهة : قرع عسلي .

حموضه : كمون ، خروب ، عود ايكر ، رواند ، جنتيانا ، كركديه .

فواكه : أناناس ، برقوق .

بروتين : لبن ناقة الجمل ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي .

رطوبة : صعتر ، طوفا ، سنط ، صنوبر ، بردقوش .   **مكسرات** : صنوبر .

مطهر معوي : ريحان ، الغذاء الملكي ، مر بطارخ ، خرشوف بري ، لبن رايب ، زبادي ، كريز .

نزيف المعدة : بلح بلوط ، سحلب ، داذى رومي (هبركم) ، اخيليا ، كانديولا .

سرطان : بلح بلوط ، عود ابكر ، جنتيانا ، شاي أخضر ، شعير ، سوسن الذره ، جوتوكولا ، كانديولا ، جاوي ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، قسط شامي ، جاوى ، جوجوبا ، زنجبيل .

خضروات : قرنبيط بروكلي .

قرحة المعدة

الأسباب : ١- ارتفاع نسبة حمض الايدروكلوريك بالمعدة مع وجود ميكروب كامبيلو باكتر بايلورى .

٢- كثرة تعاطى الأسبرين المحتوى حمض سالسيك .

٣- استعمال هرمون كورتيزون لمدة طويلة .   ٤- الإفراط في (التدخين) .

٥- زيادة إفراز (هرمون جاسترين) من المعدة .

٦- مداعبة أو مخالطة (القطط والكلاب) والميكروبات والطفيليات بين ثنايا شعورها التي تغطيها.

٧- الإفراط في تناول (البصل الحار) بدون طهو وكذا القهوة .

٨- المشروبات الساخنة جدا والباردة جدا .

٩- (لحوم الخنزير) تحوى في أمعائها بكتريا هيلكوباكتر هيلمانى تسبب القرحة .

١٠- التوتر العصبي والقلق .

١١- عدم غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعده ، وبعد قضاء الحاجة .

الأعراض : ألم عند الجوع وميل للقئ يزداد بتناول الطعام .

المضاعفات : سرطان المعدة .   **العلاج** : بالأوزون .

نباتات قاتلة لميكروب كامبيلو باكتر بايلورى :-

(شاي أخضر) ، حاوي لمادة (كايتشلز) قاتلة للميكروب ، ورق الزيتون ، قرنبيط بروكلي قاتله للميكروب سواء داخل خلايا المعدة أو خارجها وللسرطان كذلك ، صعتر وبابونج ، زيت السمك ، جنين القمح ، حبوب اللقاح مع صمغ النحل والغذاء الملكي وعسل نحل جبلي ، فص أو أثنين من الثوم مع عدم الإكثار نظرا للأثر الحمض له ، داذى رومي ، رجل الغراب ، كتيرا شوك القتاد ، مستكى ، زنجبيل .

بروتين : لبن ناقة الجمل ، طحلب اسبيريولينا ، سمك المبروك ، عش الغراب من نوع ريتش ، زبادي محلي بعسل نحل جبلي سدر ، الغذاء الملكي مدة عشرون يوما.

كلوروفيل : بالشعير والقمح .

فواكه : موز ، نبق ، توت أحمر ، أناناس ، عنب أحمر ، قرع عسلي ، رمان وقشره ، افكادو .

خضروات : خبيزه ، ملوخية ، كرنب ، بطاطا ، قرنبيط بروكلي (سلفورافين) .

توابل : زنجبيل ، كركم ، بذر خروب .

أرشادات : غسل الأيدي قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة والبعد عن الأسبرين والقهوة والشيكولاتة والمشروبات الغازية ، تجنب القلق والتوتر العصبي والتدخين ومداعبة القطط وعدم شرب الشاي ساخن جدا وعدم الإكثار من البصل الحار .

نباتات شافية من القرحة :-

زيزفون ، قرع عسلي ، لبن ناقة الجمل ، ورق زيتون ، صمغ النحل ، زنجبيل ، ملكة المروج ، قرنبيط بروكلي ، كتيرا ، داذى رومي ، كركم ، افوكادو ، شعير ، طحلب اسبيريولنبا ، ذيل الحصان ، نجيل ، زيت النخيل الماليزي ، حوذان مر (جولدن سيل) ، سمك المبروك .

قرحة الأثني عشر

علاج : جوتوكولا ، داذي رومي (هبركم) ، جنين القمح ، لبن ناقة الجمل ، الغذاء الملكي مدة عشرون يوما ، عسل نحل جبلي سدر ، كانديولا ، ورق زيتون ، رواند.

التهاب الزائدة الدودية (المصران الأعور)

رواند ، طماطم . أو الجراحة حسب الحاله .

ثانيا القولون

التهاب : **سببه** : نقص الزنك وفيتامين د الموجودان (بالسلمون والسردين) .

الأعراض : وجع بالجنب وغازات وانتفاخات .

برونين : عش الغراب ، زبادي ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلي ، سردين .

تركيبة : عود هندي ، محلب ، داذى رومي (هبركم) ، جوتوكولا ، مر بطارخ ، بابونج ، ورق زيتون ، شاي أخضر ، نعناع ، زعرور ، ذنب الفرس ، بردقوش ، بذر قاطونا ، كراويا .

خضروات : ملوخية ، قرنبيط مطبوخ ، خيار .

فواكه : تفاح ، بلح زغلول ، بطيخ ، موز ، نبق ، برتقال ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، زيت زيتون ، ورق حناء .

أقراص : روتيكسيماب المعالجه للروماتويد .

القولون العصبي :-

الأسباب : عدم إفراز الأمعاء لانزيمات رافنوز ، استاكيوس (بينو) ، الإكثار من شرب اللبن بما يحويه من سكر الكلتوز (لاكتيد) .

١) الاكتئاب ، والقلق والتوت العصبي .   ٢) الفطام المبكر .

٣) زيادة إفراز هرمون جاسترين ومادة الدوبامين .

٤) مرض البول السكري .

٥) ميكروب السالمونيلا .   ٦) مرض كرونز .

٧) الإكثار من أكل البسبوسة والمسبك والمحمر والمقلي والنشويات .

٨) تناول البيض مع السمك ، عدم نقع الفول المدمس قبل طهوه .

التهاب الردب : ويعالج بنعناع ، زعرور ، بطاطا ، برقوق ، بابونج ، كتان ، قمح أخضر .

الأعراض : انتفاخ البطن ونوبات إسهال يعقبها إمساك ، والتهابات الأمعاء أو إفراز مخاط بالبراز، وغازات ، ودوخة ، وصداع ، وهبوط ، والتقلصات ، عسر هضم قد تتشابه مع مرض الدوسنتاريا الأميبيه أو التهاب المرارة .

المضاعفات : أنيميا ، نقص بعض الأنزيمات .

العلاج :

خضروات : قرنبيط مطبوخ . **فاكهة** : تين برشومي مجفف ، نبق .

وصفه : زيت النعناع الفلفي مع الرده مدة أسبوعان (منتكابس ، كولومنت) .

وصفه : بردقوش .

وصفه : حزمبل نصف ملعقة صغيرة واحدة يوميا لمدة عشر أيام .

وصفه : بطاطا مع قرع عسلي وافوكادو مدة عشر أيام .

وصفه : (زيت نعناع ، بابونج ، كراويا ، شمر ، زيت زيتون) (للهضم والأنتفاخات والتقلصات والقولون العصبي والتهاب الأمعاء وفقد الشهية (ميرنست) .

يفيد : مخلصه مع عسل نحل جبلي وبابونج وقنطريون وورق زيتون .

وصفه : شيتوزان من قشر السمك والأصداف البحرية .

وصفه : مغلي زهر الفول ، زبيب (اينولين) .

وصفه : حشيشة الدينار ، بابونج ، بردقوش .

أعشاب : ريحان ، زعفران . ذنب الفرس ، شبت .

أرشادات : ١) المداومة علي اللبن الرايب والزبادي وعسل نحل جبلى سدر .

٢) البعد عن المسبك والتوابل الحريقه .

٣) عدم شرب الماء بكثره بعد تناول الطعام مباشرة .

٤) الإقلال من التدخين والدهون واللحوم .

٥) البعد عن القلق والتوتر .

يفيد العلاج بالأوزون .

سرطان القولون

[نحاس ، كالسيوم ، حمض فوليك ، انيولين ، ليكوبين]

العلاج : ١) طماطم مطبوخة وبطيخ وجوافة (ليكوبين) .

٢) بذر الجوافة .　　٣) شاي أخضر .　　٤) شوفان .

٥) **نحاس** : سمسم ، لوز ، محارات .

٦) قرنبيط بروكلي مطبوخ .

٧) بطاطا .　　٨) زبادي .

٩) جوتوكولا بالهند ومدغشقر وسنغافوره .

١٠) جنين القمح (حمض فوليك) .

١١) حبوب اللقاح مع صمغ النحل وعسل نحل جبلي سدر .

كيماويا بالصيدلية : تناول قرص مرتان يوميا من عقار :-

(كابستابين + دو سي تاكسيل) .

غازات الأمعاء (التطبل) (انتفاخات)

الأسباب : ١) التهاب القولون .　　٢) كسل الكبد .

٣) كثرة تناول الأطعمة ذات الألياف .

٤) تناول البقول (فصوليا ، لوبيا) .

٥) إدمان أكل الجبن الحادق والبطاطس والدهون .

٦) **تناول بعض الخضروات** : (كرنب ، قرنبيط ، فجل ، خيار) .

الأعراض : تقلص الأمعاء ، خروج ارياح ، ضيق التنفس وألم بالأمعاء .

العلاج : ١) أقراص الفحم مسببه للحرج .

٢) أقراص السميثكون مثل [جازاكس ، مالوكس بلاس ، ميلانتا ، مايلكون ، ديسفلاتيل ، ثاني أكسيد سيلكون .

أرشادات : طهي الحبوب بعد نقعها مدة ١٢ ساعة في الماء يقلل الغاز بنسبة ٩٠%.

حبهان ، بردقوش ، كرافس ، محلب ، قرفه ، نعناع ، ذخوه هندي ، عود ايكر .

التسمم الغذائي

سببه :- ١) بكتريا أي كولي نتيجة تناول لحوم فاسدة أو هامبورجر .

٢) طفيل التكسو بلازما .

٣) ميكروب السالمونيلا نتيجة أكل البيض بدون غلي لمدة ثلث ساعة علي الأقل .

٤) ميكروب كاميبلوباكتر .

الأعراض : قئ ، ألم بالبطن ومغص وصداع .

العلاج :

خضروات : ثوم ، نعناع .

فاكهة : موز ، خوخ ، تفاح ، برتقال .

بروتين : زبادي ، لبن ناقة الجمل .

أعشاب : جاوي ، شاي أخضر ، ريحان ، لحاء كريز ، قرنفل ، قرفه .

أما تسمم الدم : فيفيد فيه (اشنسيا ، صمغ النحل ، جاوي) .

القئ (والغثيان)

سببه :

١) تفاعلات وتداخلات نتيجة أكلات وجمعها مع بعض في آن واحد وكمثال [الفجل مع البيض أو اللحم ، والفاصوليا الخضراء مع اللوبيا ، والكتيرا مع المستكي ، والجرجير مع الكوسة أو الفجل].

٢) السرطان . ٣) تسمم البول . ٤) برد المعدة .

العلاج : ١) قرنفل ، حبتان حبهان في اليوم الواحد عند اللزوم .

٢) ليمون بقشره .

٣) قرفه ، ريحان ، بلوط ، بشمله ، جنتيانا ، نخوه هندي ، فستق .

٤) زنجبيل خاصه مريض السرطان والمرأة الحامل .

مانع للقئ : (موتليم أقراص) .

لعلاج عسر الهضم

وللمساعدة علي هضم الطعام (هاضم)

فاكهة : أناناس ، عنب ، ليمون

أعشاب : عود ايكر ، كركم ، قرنفل ، نعناع ، خرشوف ، الفحم النباتى ، الجنبه (بولدين) ، جنتيانا ، زنجبيل ، حزمبل ، ينسون ، جنسنج ، حشيشة الدينار ، كراويا، خشب المر .

لإدرار الفضلات وإخراج البراز

اطريال (رجل الغراب) ، بذر كرافس .

الناسور الشرجي

العلاج :

١) ورق عين الجمل . ٢) جوتوكولا .

٣) فريولا (سكبيج) دهانا . ٤) كانديولا .

٥) كزبره البئر .

٦) قنطريون (حشيشة العقرب أو مراره الحنش) ، حبوب اللقاح .

٧) العلاج بالأوزون ، حبوب اللقاح.

البواسير

الأسباب : حصي المراره ، تليف الكبد نتيجة العدوى بفيروس C , B الكبدى الإمساك ، الجمع بين البيض والسمك ، إدمان تناول الثوم والشطة ، قيل كثرة الجلوس علي المكتب لفترة طويلة .

الأعراض : بروز اورده بالشرج ونزول دم عند التبرز .

مضاعفات : التهاب تنتهي بخراج وشرخ بالشرج وناسور شرجي .

العلاج : ١) ربط الأورده .   ٢) أو الليزر .   ٣) أو الجراحة .

خضروات : كوسه .   **فاكهة** : برقوق .

بروتين : لبن ناقة الجمل ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي وعسل نحل جبلي سدر ، صنوبر .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

العلاج بالأوزون .

أعشاب : زعفران ، دار شيسعان ، جوتوكولا ، بلسم كمثري ، رواند ، بذر رجله ، داذى رومى ، ذنب الفرس ، محلول لحاء المشتركة الفيرجينيه (هماميلس) ، شجرة الحجر ، عكش مغربي ، صمغ عربي ، حزمبل ، كراويا ، كيس الراعي ، سحلب ، عرق انجبار ، كستنا ، ينسون ، حلبه ، ريحان ، لحاء بلوط ، بلح كابلي ، عين جمل أخضر ، حبلاس ، طرفا ، كف مريم (شجرة إبراهيم) ، حبوب اللقاح ، دباباظ برقوق ، دار صينى .

الفتـــاق

سببه : ١) حمل أشياء ثقيله .   ٢) تليف الكبد .

العلاج : رواند ، مر بطارخ ، بلح بلوط ، بذر خروب ، ورق خوخ .

العلاج : بالأوزون .

الطفيليات والديدان

دوسنتاريا باسيليه :

سببها : ميكروب باسيل .

العلاج : بلح بلوط ، شاي أخضر ، عسل نحل جبلي سدر ، حبوب اللقاح .

دوسنتاريا أميبيه :-

سببها : ضعف الغشاء المخاطر المبطن للقولون مع وجود بكتريا التعفن بكثرة .

الأعراض :-

نوبات إسهال ثم إمساك متعاقبه مصحوب بتعنية (أي يريد البرز ولا يتبرز) ، مع نزول البراز مختلطا بالمخاط مع نزول دم احيانا .

ويلاحظ أن ذلك الطفيل يتكيس في وجود وسط طعام قلوي ويزيبه الطعام الحامضي.

العلاج :

فاكهة : باباظ ، بشملة .   **مشروبات** : سحلب .

أعشاب : عرق الجناح ، ورق نبق ، سيماروبا ، باباظ ، بشملة ، زعفران ، عفص، ورق عنب ، ريحان ، كبابه صيني (٤ حبات في اليوم الواحد) ، جمار قلب النخل ، ورق بلدي أحمر ، جوجوبا وزيته ، قلف شجر ، الكازورينا ، عود ريح مغربي .

كيماويا بالصيدلية : ١) عقار (فيوراميد) شافي بنسبة ١٠٠% حتي المتكيسه والماده الفعاله هي [دل لوكسانيد فيوراث] علاج [قرص مرتان يوميا لمدة أسبوعان] .

٢) انتينال (كبسول) (نيفروكسازيد) مثل دايكس ، روتازيد مضاد للبكتريا والأميبا موقف لحركة الأمعاء والإسهال وهذا العقار الأخير للدوسنتاريا الباسيليه .

اكسيورس

سببه : تناول خضروات ملتصق به بيض الدوده مثل الخس والجرجير والفجل .

العلاج :

خضروات : ثوم ، بصل . بقول : فول سوداني .

أعشاب : ارطي في خلال ٣ دقائق ، خشب المر (الميرازيد) علي الريق صباحا ٣ أيام متتاليه تنظف وتخلص البطن نهائيا منه ، محلب ، زعفران ، كانديولا ، صعتر ، داذي رومي ، ورق شجر النيم ، لب القرع .

انكلسيتوما

سببه : السير حافي القدمين في أرض رطبه تغطيها شجره .

خضروات : مغلي الثوم .

أعشاب : تيمول (نخوه هندي) .

اسكارس

سببها : أكل خضروات طازجه غير مغسولة جيدا لوجود بيض الدوده مُلتصقا بها .

العلاج : خضروات : ثوم ، بصل .

مكسرات : فول سوداني نئ أكل ربع كيلو نئ وبعد ٨ ساعات أخرى يكرر نفس العلاج فتنزل الديدان ميته أن شاء الله . فاكهة : بذر الليمون .

أعشاب : أرطي يقتلها ٣ دقائق ، خشب المر (ميرازيد)[1] ملعقة صغيرة صباحا علي الريق مدة ٣ أيام ، حب العزيز، كانديولا ، نخوة هندي ، قُنطريون ، ريحان ، مغلي حبه غاليه ، لب القرع ، محلب ، قرنفل .

١) اكتشاف د/ أحمد مسعود بكلية طب الأزهر وبالصيدلية تحت اسم (ميرازيد) .

العلاج : بالأوزون .

دوده شريطية

سببها : أكل لحم الخنزير .

العلاج :

مكسرات : لب القرع ، بندق ، محلب ، عين جمل مع بطاطا مدة أسبوع .

.**خضروات** : قثاء . **فاكهة** : بذر مانجو ، قرع عسلي .

أعشاب : زعفران ، بذر رجلة ، كمون ، ورق حناء ، خشب المر ملعقة صغيرة صباحا علي الريق مدة ٦ أيام (ميرازيد) .

جارديا اللأمبليا (إسهال مخاطى ووجع بالبطن وفقد الوزن)

١) حبة البركة . ٢) صمغ النحل . ٣) جولدن سيل .

٤) عود ريح مغربي . ٥) حب الرشاد .

الصيدلية : انتينال كبسول .

بلهاريسيا معوية

سببها : الإستحمام في ماء راكد .

العلاج : خشب مر (ميرازيد) ملعقة صغيرة صباحا علي الريق مدة ٣ يوم[1] كركم ، دوم ، توت أحمر ، حب العزيز ، اندود بتنزانيا بأفريقيا ، تين برشومى ، العلاج بالأوزون ، ورق باباظ .

١) اكتشاف د/ أحمد مسعود أستاذ الأمراض الباطنة بكلية طب الأزهر .

العلاج : بالأوزون .

الإمســاك

الإسباب :

١) أنيميا . ٢) الإكثار من اللحوم والنشويات .

٣) كسل الكبد ونقص إفراز الصفراء .

٤) البعد عن تناول الخضروات المحتويه الياف السليوز (جرجير ، فجل ، طماطم) .

٥) إدمان تناول الحوادق . ٦) عدم التعود علي مواعيد منتظمة لتفريغ الأمعاء .

الأعراض : صداع ، أرق ، فقد شهية ، جفاف الحلق ، اللسان مغطي بطبقة بيضاء.

المضاعفات : دوالي الساقين ، البواسير ، انسداد الأنف ، فتق الحجاب الحاجز ، يرفع نسبة الجزئيات الضارة فيسبب السرطان ، ويضر مريض فشل الكبد .

العلاج : بعلاج السبب المؤدي إلي الإمساك .

خضروات : تحوي الياف ، خبيزة ، طماطم ، قرنبيط ، جرجير .

فاكهة : بطيخ ، تفاح ، بلح ، برقوق ، خوخ ، برتقال ، نبق .

حبوب : حلبه ، توابل زنجبيل . **مكسرات** : قراصيا .

ملين خفيف : عود ابكر ، حلبه ، رده .

مع ممارسة رياضة المشي .

العلاج بالأوزون .

بالصيدلية : دوفلاك ، اميورنال ، لبوس جلسرين .

أعشاب : رواند ، كمون ، شوفان .

بروتين : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي وعسل نحل جبلي سدر ، لبن ناقة الجمل .

بالصيدلية : لبوس جلسرين توضع في الشرج عند النوم .

الإسهال

إسهال ناتج عن فشل الكبد الذي يعقبه استسقاء :-

لبن الإبل ، عسل نحل جبلي سدر مذاب في ماء دافئ لا تزيد حرارته عن ٣٩ ْ ، الأوزون ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، تناول ٤ حبوب فحم نباتي يكرر كل ساعة حتى يتوقف الإسهال مع سلق نصف كوب أرز في ٣ كوب ماء ، وشرب ماء السلق كوب ثلاث مرات يوميا .

إسهال ناتج عن ميكروب اشيركولاي المصحوب بدم :-

يعالج بـ ريحان ، صعتر ، شاي أخضر .

أسهال الأطفال :

يعالج بـ زبادي ، كبد البط . شاي أخضر ، لبن ناقة الجمل ، عسل نحل جبلي مذاب في ماء دافئ لا تزيد حرارته عن ٣٩° لوجود ٢٠ أنزيم يفسد مفعولها إذا زادت الحرارة عن ذلك .

بالصيدلية : انتينال + بيترين + ريهيدران (أو محلول معالجة الجفاف) .

إسهال نتيجة الإصابة بفيروس الكبد B , C :

الحبة الصفراء الصينية D. D. B أوشيزاندرين أو الكساندرا فراكتاز .

إسهال ناتج عن التهاب المعدة :-

عسل نحل جبلي سدر .

إسهال ناتج عن الفيروسات :

صمغ نحل ، بلع قطعة صمغ مر بطارخ .

إسهال ناتج عن ميكروب سالمونيلا نتيجة أكل بيض مسلوق لمدة أقل من ربع ساعة : -

مضاد حيوي (لو نجسيف) .

أزهار : ورد بلدي أحمر . **بكتين** : تفاح ، بنجر .

حبوب : شعير ، ماء أرز . **مشروبات** : سحلب ، خروب ، شاي أخضر .

فواكه : جوافة ، موز ، برقوق ، بشملة ، توت أسود وأزرق ، أناناس ، فراولة .

بروتين : سمك ، لوز ، عسل نحل جبلي ، زبادي بندق ، كستنا ، كبد بط ، لبن ناقة الجمل ، وعيش غراب من نوع ريتشي .

خضروات : أرز ، بنجر . **بذور** : بذر الرجلة المحمص .

نشويات : أرز .

أقراص زنك ، فحم نباتي يكرر مرة كل ساعة حتي يتوقف الإسهال ، سلق نصف كوب (أرز) في ٣ أكواب ماء يشرب ماء السلق ٣ مرات يوميا .

أعشاب :- مر بطارخ ، رجل الغراب ، شعير ، جاوي ، شاي أخضر ، اخيليا ، كاد ، قنطريون ، فوه ، جولدن سيل ، كركم ، كمون ، بردقوش ، بابونج ، ورق نبق ، عود هندي ، كازورينا ، ورق توت . **العلاج بالأوزون .**

التهاب الأمعاء

فاكهة : بشملة ، توت . **حبوب** : شعير .

مشروبات : شاي . **خضروات** : قرنبيط مطبوخ .

أعشاب : صمغ النحل ، بابونج ، نعناع ، شاي جبلي ، بصل ، جنتيانا ، ريحان ، خروب .

سقوط الشرج

شاى جبلى ، بلح بلوط .

التهاب الشرج

مر بطارخ ، دار صيني ، صمغ عربي ، داذى رومى ، خروب .

آلام الشرج

خبيزة ، دار صيني ، صمغ عربي .

نزلة معدية

حلبة ، شوفان ، كانديولا ، حبوب اللقاح ، فرمبواز .

نزلة معوية

مر بطارخ . كانديولا ، قرنبيط مطبوخ ، حلبة ، شوفان ، فرمبواز.

سرطان الأمعاء : قراص ، جاوي ، بذر رجله .

الهرش

الأسباب :

قراده الجرب ، أمراض الكبد والمرارة ، تسمم البول وفشل الكلي والتهاب الكلي ، مرض السكر ، مرض هودجيكن ، السرطان .

العلاج : يعلاج السبب المؤدي للمرض .

مشروبات : كركديه ، ليموناده .

خضروات : قثاء ، كرافس ، رجلة .

فاكهة : بطيخ .

أعشاب : دوم ، بذر كرافس ، كانديولا ، صعتر ، كمون ، ينسون ، طرفا ، كركم ، خزامى ، زيت كزبره ، زيت ترمس ، شوفان ، حبه الركة .

علاج فقد الشهية للطعام

الأسباب :- السرطان ، تليف الكبد ، الإمساك ، نقص كلوريد الصوديوم في الطعام، الإكثار من السكريات التي تستهلك فيتامين ب اللازم لتمثيل المواد الكربوابدراتية ، نقص أملاح الزنك وفيتامين ج وكلوريد الصوديوم وفيتامين ب المركب .

العلاج :

١) أكل الحوادق لاحتوائها كلوريد صوديوم (ملح الطعام) .

٢) فيتامين ب المركب .

٣) الإقلال من الحلوي والمواد السكرية .

خضروات : لفت ، خيار ، طماطم ، بصل ، ثوم .

توابل : كمون ، كزبرة ، شطه ، فلفل أسود ، قرفه .

فاكهة : برتقال ، عنب ، فراولة .

بروتين : لبن رايب ، بليله ، زبادي ، لب القرع ، روبيان .

أعشاب : كرافس ، نخوه هندي ، صعتر ، عود ايكر ، زعفران ، حلبه ، جنتيانا ، ورق عين الجمل ، فلفل أسود ، كمون ، قنطريون ، بلميط منشاري ، حشيشة الدينار ، زعفران ، أملج .

بالصيدلية : فيتامين ب المركب .

مغص البطن

الأسباب : التهاب البنكرياس ، تليف الكبد ، قرحة المعدة ، نقص فيتامين ب ٣ (بانتثنول) ، حمى البحر الأبيض ، الإفراط في اللوبيا وخميره البيرة .

العلاج :

ليمون وقشره ، نعناع ، بابونج ، كمون ، صعتر ، حزمبل ، محلب ، رواند .

زغطه

شبت ، نخوه هندي .

ناسور

قنطريون ، جوتوكولا .

السمنة

الأسباب : ١) اضطرابات الغدة (نقص إفراز الدرقية وزيادة إفراز الكظرية) .

٢) زواج الأقارب ونسبته ٤٠% من الحالات .

٣) الكسل والراحة وعدم ممارسة الرياضة .

٤) المداومة علي أكل المكسرات والسكريات والدهون التى تحوي سعرات حرارية عالية .

٥) الأدوية المضاده للهستامين المسبب للحساسية (برباكثين) .

٦) حقن الأنسولين لمرض السكر .

٧) حبوب منع الحمل المحتوي علي هرمون استيروجين .

٨) هرمون كورتيزون المعالج للحساسية وأدوية علاج الصرع ومضادات الاكتئاب .

٩) استعمال مربي المفتقة (حلبة وسمسم وعسل أسود) .

مضار السمنة : البول السكري ، ارتفاع الكولسترول وتصلب الشرايين ثم ارتفاع الضغط العالي للدم وازمات القلب والجلطات ، حصو المراره ، تدهن الكبد ، فشل الكلي ، ضيق التنفس ، تآكل المفاصل والتهابها ، الاكتئاب ، الأرق ، ضعف الخصوبة .

العلاج : ١) ممارسة رياضة المشي .   ٢) الإكثار من الخضروات .

٣) الإقلاع من شرب المياه الغازية . ٤) الإقلال من الدهون والنشويات والسكريات .

٥) علاج الإكتئاب .   ٦) الأناناس ، والطحالب ، والقرنبيط ، والكالسيوم بالجبن (لحرق الدهون) .   ٧) شرب كوب ماء بارد قبل الأكل .

خضروات : لفت ، ورق عنب ، كوسة ، بصل ، خبيزه ، فجل ، كرات.

توابل : كمون .

فاكهة : كيوي ، حصرم العنب ، أناناس ، كمثري . مكسرات : لوز ، عين جمل .

مشروبات : شاي أخضر (مادتي كاتشين + بوليفينول ودورهما في زيادة حرق الدهون بالجسم) .

بروتين : عش الغراب (اجاريكس ، بلوروتس) ، لبن ناقة الجمل ، سلمون (حارق للدهون) .

أعشاب : بردقوش ، كرافس ، حشيشة العقرب ، سندروس ، كركم ، رجل الأسد (كامليا او لوف السباع) ، بابونج ، صمغ النحل ، جوتوكولا ، فجل أبيض ، شاى جبلى ، شاى أخضر ، بطاطا ، جوجوبا ، بذر كرات ، كانديولا.

العلاج بالأوزون :

بالصيدلية : شيتوزان (قشر السمك) .

النحافة

الأسباب : زيادة إفراز الغدة الدرقية أو نقص إفراز الغدة الكظرية ، أو نقص إفراز الغدة النخامية ، الإسهال المستمر ، تليف الكبد ، الإمساك ، التوتر العصبي والقلق ، التهاب اللوز ، السرطان ، تسوس الأسنان ، فشل الكلي ، التهاب الكبد ، البول السكري .

العلاج : ١) بعلاج السبب المسبب للنحافة .

٢) علاج أي بؤره صديدية بالجسم (التهاب اللوز ، تسوس الأسنان الخ) .

فاتح للشهية : كمون ، حبوب اللقاح . **خضروات :** قلقاس بالمداومة .

بروتين : لوز ، حب العزيز ، عسل نحل جبلي ، حمص ، محلب مع اللوز.

أعشاب : مر بطارخ ، خروب بالمداومة.

وصفه : (قثاء مع البلح الرطب) .

وصفه : المداومة علي [البطاطا المسلوقة) .

وصفه : (كثيرا مطبوخه في اللبن) تتبع (بلوز حلو) .

وصفه : مفتقه (حلبة مطبوخة مع سمسم وعسل أسود) .

الزلال بالبول

الأسباب :

فشل الكلي ، تليف الكبد ، التهاب الكلي .

العلاج :

خضروات : فاصوليا خضراء ، بطاطا .

فاكهة : موز ، كيوى . **بذور** : رجلة ، بصل .

بروتين : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكي وعسل النحل .

أعشاب : صعتر ، ذنب الفرس ، زعفران ، جوتوكولا ، فوه ، شواشى الذرة ، غذاء الملكي ، بذر كرافس ، رجلة .

حرقة فم المعدة

أو ارتجاع حامض المعدة بالمرئ

أسبابه : ١) الوجبات السريعة (تيك أواي) .

٢) كثرة تناول المشروبات الغازية .

٣) عدم ممارسة رياضة المشي .

٤) كثرة تناول النعناع واليوسفي والليمون والجريب فروت ، والشيكولاتة ، الأسبرين وأدوية الروماتيزم .

٥) الإسراف في الملح والدهون والتدخين .

٦) النون بعد الأكل مباشرة .

٧) البهارات والفلفل الأحمر .

٨) التوتر العصبي .
٩) أدوية الاكتئاب .

العلاج : ١) تناول المسلوق والمشوى دون المقلى ليكون خفيف علي المعدة .

٢) تجنب الدهون والشروبات الغازية .
٣) الأمتناع عن التدخين .

٤) عدم النوم بعد الأكل مباشرة .
٥) تناول وجبات صغيرة .

أعشاب : ينسون ، جنتيانا ، كمون ، مر بطارخ ، حبوب اللقاح ، قرفة ، بابونج ، مع أرز وخضروات طازجة وكوب لبن قبل النوم ، نعناع فلفلى ، قنطريون ، عود ايكر ، شبت .

بالصيدلية : مالوكس ، وين جيل ، بانتوبرازول ريتارد ، تضيق فتحة المرئ ، أو مادة حارس البواب تحت الغشاء المخاطي ، التردد الحراري لتضيق فتحة الفؤاد .

مرض البول السكري

الأسباب :

١) اضطرابات هرمونات الغدة الكظرية والدرقية .

٢) نقص حمض أميني ليوسين وأملاح الزنك والكروم والفانديوم .

٣) الإفراط في تناول مدرات البول لمدة طويلة .

٤) الوراثة .

٥) تليف الكبد .

٦) تعاطي هرمون كورتزون .

٧) فيروس الكوساكى .

٨) جسم مضاد يسمي ٦٤ ك يهاجم خلايا بيتا المنتجة للانسولين .

٩) الحزن والأنفعالات وتأثيرهما علي جهاز المناعة وبالتالى توقف عمل البنكـرياس - وهذا المرض من أمراض المناعة الذاتية (كالروماتويد – والذئبة الحمراء) .

الأعراض : كثرة التبول ، الشعور بالعطش وجفاف الفم والحلق واللسان تماما مثل التسمم البولى وفشل الكلي ، كثرة الأكل ، نقص الوزن ، كرامب ، تنميل الأطراف.

المضاعفات : التهاب الأعصاب الطرفية – فقد الأحساس بالأرجل ، كتاراكتا العين، ضعف السمع ، تصلب الشرايين ، ضعف الباه ، التهاب الكلي ثم فشلها ، تدهن الكبد ثم تليفه .

العلاج : العلاج (بالأوزون) يحسن كفاءة البنكرياس .

١) **صمغ** :– الزانثان .

٢) **أعشاب** : الونكا ، تيكوما ، فول المانج ، بلسم كمثرى ، صمغ الزانثان ، كركم ، كارفيلا هندى ، ابرة الراعى ، قهوة ملوكى مع خروب نبطى ، محلب مع لوز ، ورق توت ، جنسنج ، قليل من اللعبه المره .

٣) **طحالب** : اسبيريولينا ٤) **بروتين** : حنين القمح .

٥) **حبوب** : حلبه (زنك + حمض أمينى لثوسين) .

٦) **زيوت** : الحار ، بذر الكتان ، فول السوداني نسبة ٢٧% ، **نقطة من زيت النيم علي كوب شاي مره واحده يوميا .**

٧) **مشروبات** : خروب .

٨) **فاكهة** : حرنكش ، توت أسود ، حصرم العنب ، تين شوكي ، جوافة ، كارفيلا هندي ، انثوسيانين (كريز ، فراولة) ، قرع عسلي .

٩) **خضروات** : بصل ، جنين القمح ، فاصوليا خضراء ، شوفان .

١٠) **مكسرات** : فول سوداني ، بندق بنسبة ٢٧ % .

حمض أميني ليوسين : حبوب اللقاح والغذاء الملكي ، فصوليا خضراء ، كركم ، قرع عسلي . قرفة لعلاج ٤٠ يوم ، طحلب اسبريولينا ، لبن ناقة الجمل ، ورق التوت الأسود ، شجرة الملح ، اوكالبتوس ، تيكوما ، السكب ، الجاسونيا ، ونكا ، ارطى ، حبة البركة ، القنته ، ايتسودس تانجو تيسوس الصيني ، ابره الراعي ، جنتيانا (كلوكوسيد جنتوبكرين) ، اليكستين بورق التين البرشومى بنسبة ٢٠ % ، بلسم كمثرى ، ورق فراولة بنسبة ٣٥% ، عش الغراب محارى ، كارفيلا الهندي ، فول المانج ، تمرحنه أفرنجي ، لسان الثور بعلاج شهرين ، بتولا .

خضروات : خس ، كرنب نئ ، ورق عين جمل مغلي ، زيت البندق .

التئام الجروح : حلبه ، جوتوكولا ، هيدروجيل .

التهاب شبكية العين : روتاسى C .

التهاب النسيج الخلوى : بصل .

فقد حساسية الأطراف : شطه ، بريمروز ، جنكة ، فلفل حار ، عش الغراب ، خردل أبيض حبتان يوميا .

غرغرينا القدمين : ورق حناء مع صمغ النحل وعسل نحل جبلي ، الأوزون ، العلاج المخلبي ، الأكسجين .

أعشاب : ريحان ، كرافس ، رطريط ، قراص ، حبة البركة .

ضعف الباه : سيالس (تادا لافيل) أو (سينافى) .

الوقاية من العمي : شاي أخضر ، حبوب اللقاح ، سبانخ ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

الأختلاج العصبي عند مريض السكر :ويتمثل فى تشنج وكرامب بالساقين .

١) مرهم فلفل أحمر وشطه لمدة أسبوعان .   ٢) جنسنج كورى أحمر .

ما يمتنع علي مريض السكر : أقراص الكورتيزون ، الليمون ، العرقسوس ، شوك الجمل ، مدرات البول ، الكاكاو ، الشيكولاتة .

مضاعفات السكر : روماتيزم ، تيبس صباحي ، مرض باركثون (الشلل الرعاش) .

تليف البنكرياس

كركم .

سرطان البنكرياس

لبن ناقة الجمل ، الغذاء الملكي مع حبوب اللقاح ، بذر رجله .

تحذير : مراعاة عدم الإكثار من القهوة حيث أن لها دور كبير في أحداث سرطان البنكرياس .

الفصل الثامن

الكبد ، المرئ ، المرارة ، الطحال

أولا الكبـد

التهاب : شواشى الذرة ، سيلى مارين (بشوك الجمل) ، حبه صفراء ، طحالب احادية الخلية شاف بنسبة ٧٨% ، بول الأبل ، جوتوكولا ٧٠% ، حريق ٧٠% ، كتيرا شوك القتاد ،عش الغراب ريتش ، سم النحل لسعا بنسبة ٣٣% ، ٦ كبسولات يوميا لمدة شهر من حبة البركة المنشطه بيولوجيا فى حضانات من كائنات تسمى (عرماس اكواتيكاس) فى ظروف حرارة ورطوبة وضوء معين [١] وهذه الأخيرة شافية بنسبة ١٠٠% بعلاج مدة شهر بإذن الله تعالى.

ويلاحظ أن الحبه الصفراء تحجم الفيروس فقط ولا تقتله ، وكذا السيلى مارين [2] ، وكذا الحريق ، وكذا عش الغراب شيتاكى مع قش الأرز [3] وان الانترفيرون طويل المفعول مع الريبفرين علاج ٦ شهور نسبته ٤٠% فقط وتسبب الإكتئاب[٤].

وهناك أدوية تظهر فى نهاية ٢٠١٠ تقضى تماما على فيروس C.B وهى :-

١- بوفيرون **٢- مادة (بايسيكول)** من الصين . **٣- اضافه مادة (سيراميد) إلى مادة (سيانوفيرون) (٢ i)** . **٤- فيلابيريفير اضافها إلى (الانترفيرون طويل المفعول) مع (ريبافرين)** . **٥-** تحويل مادة (ترايازول) والريبافرين .

٦- مادة (١٩١ . N. M . T . I) .

---

(١)أكتشاف أ.د/ أحمد عبد العزيز بصيدله جامعة حلون وتقضى على فيروس الكبـد C ، B بنسبة ١٠٠% بعلاج (شهر) نشر الأكتشاف بمجلة عالم الكيمياء العدد ٤٢ يناير ٢٠٠٩ .
(٢) نشرت بمجلة (طبيبك الخاص) عدد يناير ٢٠٠٩ .
(٣) اكتشاف د/ محمود غنيم
(٤) أذاعها د/ هانى الناظر رئيس المركز القومى للبحوث بالدقى بمجلة طبيبك الخاص فى بداية عام ٢٠٠٩.

يرقان : أملج . دار صينى ، كاد ، أفيتمون (كشوت) ، كركم ، لب قرع ، بذر فجل ، فوه ، قسط هندى ، ورق زيتون ، اخيليا ، عود ريح مغربى ، بذر سبانخ ، جنكه ، فراسيون ، خرشوف بري ،

تضخم : بتولا ، سمار مر ، لبن الأبل ، بذر غار ، قرع عسلى ، جنتيانا ، فوه ، عسل نحل جبلى سدر مع لبن ناقة الجمل .

وجع : محلب ، سنبل هندي ، رواند ، زعفران ، لب القرع ، بابونج .

تليف الكبد : ورق صنوبر ، قرون لوبيا ، زعفران ، قنطريون ، حشيشة الدينار ، بذر باباظ مع ليمون ، بذر يوسفى ، رواند ، قسط هندي ، أملج ، بذر غار ، خرشوف بري ، دار صيني ، افتيمون (كشوت) ، ورق صفصاف ، دمسيسه ، ينسون ، صعتر ، عود ريح مغربى ، بذر الكرافس ، جوتوكولا . زهرة البرقوق ، ٦ كبسولات يوميا من حبة البركة المنشطة بيولوجيا لمدة شهر تخفض أنزيمات الكبد وترفع نسبة الالبومين والبروثرمبين وبيلوبين الصفراء .

سرطان : بذر رجله ، زيت كبد سمك القرش ، شاى أخضر ، ونكا ، جنسنج ، ورق صفصاف ، جذور جاوى ، صمغ النحل ، زعفران ، دار صينى ، حميض ، لبن ناقة الجمل ، افيتمون ، نخوة هندى ، رواند ، بذر غار ، جنتيانا ، زعرور ، فوه ، حلف بر .

مدرات الصفراء :

قسط شامى ، ملكة المروج ، اخيليا ، نعناع ، ورق فراولة .

دهون الكبد : تزيلها مادة استيل كولين .

سمواه بنسبة ٤٠% ، حبوب اللقاح ، أملج ، رواند ، ورق الزيتون ، عود ايكر ، حصالبان ، قسط هندى ، رجل الأسد ، شاى أخضر ، شاى جبلى .

أستسقاء :

دار صينى ، كراوية ، حماض بستانى ، زعفران ، بذر كرافس ، سنبل هندى ، بول ولبن الأبل ، ينسون وكمون ، حمص ، أملج ، جوتوكولا ، جنتيانا ، قرع عسلى .

سدد الكبد :

عزق الجناح ، زعفران ، ملوخية ، بذر بقدونس ، حمص ، فستق ، جنتيانا ، نخوه هندى .

إسهال كبدى :

حى العالم ، بذر الريحان ، بذر رجله ، جمار النخل ، كزبره يابسه ، ورد أحمر ، نبق ، زهرة العلّيق .

ضمور الكبد :

بلوط ، بتولا ، جنتيانا مع نعناع طازج .

أعشاب يجب الأمتناع عن تناولها لضررها على الكبد :

جعده (جرماندر) ، دغل (شاربال) ، سنفينون (كومقرى) ، شاى ماتيه ، جوزة الطيب ، نعناع الماء (بينى رويال) سنامكى ، درقه (اسكول كاب) ، حشيشة الدود (نانسى) ، ناردين (فالريان أو حشيشة القط) ، اكليل الملك (حندقوق) ، جويسه عطريه (وودروف) ، حشيشة السعال (كولتس فوت) ، سافراس (عصفر أو قرطم)، سمفوطن (كومفرى) ، ماهونج (ايفيدار) ، بنرويل (زعتر) ، البلاك كوهوش

المستخدم فى علاج مضاعفات الطمث والروماتيزم والربو يدمر الكبد فيسبب القئ وأصفرار العين ، هدال (دبق أو فيسكام).

أدويه كيماوية ضاره بالكبد :

مضاد حيوى (تتراسيكلين) ، نوفالجين ، باراستيمول .

ديدان فاشيولا الكبد

تأتى نتيجة أكل الخضروات الطازجة بدون غسلها (كالخس والفجل والجرجير) .

الأعراض : ارتفاع درجة الحرارة ، رعشه ، قئ ، حساسية الجلد ، آلام بالجانب الأيمن من البطن.

المضاعفات : تليف الكبد واصابته بالأورام السرطانية .

العلاج : خشب المر الصومالى ملعقة يوميا صباحا على الريق لمدة أسبوع .

بالصيدلية : يباع بالصيدلية تحت أسم (ميرازيد) .

أكتشاف : د/ أحمد مسعود أستاذ الباطنة بطب الأزهر .

احتباس الصفراء

فوه ، صمغ عربي ، بذر ريحان ، عود ريح مغربى .

خراج الكبد

يأتى كمضاعفات للدوسنتاريا الأميبيه .

العلاج : شمار الماء .

تليف الكبد الحديدي

العلاج :١) بحقن (ديسفرال) بالعضل تحت أشراف الطبيب .
٢) شرب الشاي الأسود والأخضر طارد للحديد .

البواسير

تأتى نتيجة تليف الكبد بعد أصابته بفيروسات C . B .

العلاج : قرع عسلى ، حريق ، داذى رومي ، ورق نبق ، بذر رجله ، زعفران ، بلسم كمثرى ، دار شيسعان ، كارفيلا هندى ، جوتوكولا ، حبوب اللقاح ، دار صينى.

حرقة الكبد

حب العزيز .

منشط للكبد

تفاح ، شعير ، سيلى مارين (بشوك الجمل) ، جنسنج ، رواند ، فراولة ، دمسيسه ، نعناع .

الخلل المخي الكبدي

هو تغيرات عصبيه ونفسية نتيجة فشل الكبد الناتج عن تليفه .

الأعراض : تغير الطباع والسلوك ، يبدأ بأرق ليلى ، وميل للنوم نهارا ، وتهدج فى الصوت عند الكلام ، والكلام متقطع ، والضحك بدون سبب ، والاكتئاب من أقل شئ،

وعدم معرفة بعض الأماكن التى كان يعرفها ، أو الأشخاص التى كان يعرفها ، ويستمر الوضع على ذلك حتى تحدث غيبوبة الكبد ، ومريض الكبد لا يغادر المنزل بمفرده، ولا يقود السيارة .

أسبابها :-

١) كثرة تناول اللحوم .

٢) كثرة تناول مدرات البول .

٣) الإمساك أو الإسهال .

٤) نزيف دوالى المرئ .

وفى هذه الحالة يلزم نقل المريض المستشفى فورا .

ارشادات ونصائح :

١) الأمتناع عن اللحوم حيث أنها تنتج أمونيا ومع فشل الكبد تسبب أعراض عصبية ونفسية .

٢) أكل الزبادى والنشويات والخضر والفاكهة والبقول (فول ، عدس ، فاصوليا) .

٣) فيتامين K لمنع حدوث نزيف .

ثانيا المرئ

دوالى المرئ ونزيفه

الأسباب : تليف الكبد .

العلاج : ١) جلينكلاميد .

٢) مضادات مستقبلات بيتا ، تيرليبريسن ، اومتيريونيد .

٣) الحقن بمادة [بكريليت] .

٤) حقنه (ساندوستانين) لعلاج النقص فى (هرمون سوماكوستاتين) .

٥) حقنه (بانتوبرازول) للدوالى النازفه .

٦) أقراص (هستو اكريل) .

سرطان المرئ

العلاج : نبات (زهرة سوسن الذرة) .

ثالثا : المرارة

التهاب :

العلاج : خرشوف بري [هيباركس بالصيدلية] .

تنظيم عمل المرارة

فوه ، زيزفون .

قصور المرارة

فوه ، جنين القمح .

تليف المرارة

زيت سمك ، فوه ، جنين القمح .

سدد المرارة

ملوخية .

حصو المرارة

الأسباب : ١) الإكثار من الدهون .　　٢) السمنه .

٣) تليف الكبد .　　٤) انسداد الفتاه المراريه .

الأعراض :

انتفاخ وغازات وعسر هضم وعرق بارد وشحوب الوجه وأرق وصداع ودوخة ونوبات إسهال وقئ أحيانا ، ومغص بأعلى الجانب الأيمن من القفص الصدرى .

المضاعفات: تصلب شرايين القلب ، اليرقان الأنسدادى ، البول السكرى ، البواسير، شلل المصارين .

العلاج : خرشوف برى ، ارسوفولك (مراره الدب) ، زيت نعناع ، زهرة البرقوق ، كمون كهرمانى ، اخيليا ، رواند ، قنطريون ، ذقن العجوز ، نعناع فلفلى ، ورق فراولة ، فجل أحمر ، شواشى الذرة ، زيت الحار المستخرج من بذر الكتان .

لكن ننصح بعمل جراحة بالمنظار فتحتان كل واحدة لا تزيد عن ٢/١ سم حتى لا يحدث نزيف بعد العملية.

رابعا : الطحال

تضخم الطحال

أسباب تضخمه: ١) الإفراط فى تناول المانجو ، ولسان الثور ، والعوسج ، والعصفر، والجنكه ، والتمر هندى ، والبيض .

٢) أمراض تليف الكبد ، وسرطان الدم ، وأنيميا البحر الأبيض ، ومرض هودجكن، والذئبة الحمراء .

الأعراض : أنيميا .

العلاج : قنطريون ، ورق نبق ، جنتيانا ، زعفران ، حزمبل ، محلب ، فوه ، ورق حناء ، كبابه صينى ، اخيليا ، كارفيلا هندى ، حمص جبلى ، بلسم كمثرى ، بذر كرافس ، كتيرا ، خردل ، شقاقيل ، رواند ، قسط شامى ، سرو .

سدد الطحال : حمص ، رجله ، ورق حناء .

وجع الطحال : فستق .

أختناق الطحال : نبق ، قنطريون ، ورق حناء ، بلسم كمثرى ، كارفيلا هندى ، اخيليا، جنتيانا ، كبابه صينى .

التهاب الطحال : لب سورى ، بلسم كمثرى ، نبق ، زعفران .

مرض هودجكن : هو ورم بالطحال يتميز بهرش وتضخم الطحال وغدد الرقبة .

العلاج :

جذور جاوى ، ونكا ، بذر كرافس .

الفصل التاسع

الكلى والمثانه

أولا : الكلى

التهاب :

الأعراض : زلال بالبول ويوريميا وصداع شديد .

العلاج :

عود الكريز ، ذنب الفرس ، بتولا ، بذر كرافس ، عرق انجبار، لب البطيخ ، تفاح، فاصوليا ، جنين القمح ، ورق الزيتون ، ورق عين الجمل ، صمغ النحل ، حوذان مر (جولدن سيل) ، حزمبل ، شعير ، فرمبواز ، حور ، ابرة الراعى ، فوه ، كشمش أسود ، خزامى .

دم بالبول : دوم ، عرق انجبار ، بذر رجله .

التهاب مزمن : لب البطيخ ، ورق عين جمل ، حوذان مر (جولدن سيل) ، جنين القمح .

حصى الكلى : شواشى الذرة البيضاء لمدة (٣ يوم) ، زيتونه اسرائيل مع ليمون بدون سكر لمدة عشر أيام ، نخوه هندى ، بذر كرافس ، حلبه مغليه لمدة١/٣ ساعة، كمون ، ينسون ، ليموناده ، حمص ، قنطريون ، شقاقيل ، زعفران ، حسك ، زيزفون ، لب البطيخ ، بذر بقدونس ، محلب ، مغلى مطحون نوى التمر ، بذر فجل.

حصى الكلى الفوسفاتية : فوه .

وجع الكلى : قسط هندى ، بذر رجله ، بذر كرافس ، دار صينى ، محلب ، بندق ، حزمبل ، خلنجان ، حلف بر ، مر بطارخ ، شوفان ، جمار النخل .

زلال البول : فوه ، شواشى الذرة ، حلف بر ، بذر كرافس .

ورم الكلى : بذر رجله ، رواند ، عرق انجبار ، كتيرا ، صمغ عربى ، لب قرع ، عود الكريز ، حلف بر(بروكسيمول) ، بذر قاطوناء .

فشل الكلى : يعالج بعلاج البولينا والكرياتنين .

أ) **بولينا** : حلف بر[1] ، صمغ عربى ، بذر رجله ، بذر بقدونس ، عود الكريز ، بذر كرافس ، كتيرا ، صنوبر ، ذنب الخيل ، كستنا ، بذر غار ، أملج ، نجيل ، إبره الراعي ، شاى جبلى ، زيزفون ، كرات ، ورق زيتون .

ب) **كرياتنين** : خرشوف ، خرشوف برى ، ورق عين الجمل ، كتيرا .

سلس البول :

حب لوتس ، ورق نبق ، قرنفل ، سرو ، حب عرعر ، عرق الجناح ، ورق توت .

تبول لا ارادى :

بلح بلوط ، سنبل هندى ، ورق الجزر . زعتر ، داذى رومى ، بريمروز .

ما يسمن الكلى :

قلقاس ، فستق ، لوز ، بندق .

سدد الكلى :

نخوه هندى ، بذر كرافس ، اطريال .

هبوط وظائف الكلى :

زيت سمك .

عسر التبول :

---

(١) اكتشاف د/ زينب عبد الحى صفاره بكلية طب المنصورة بعلاج (شهرين) وأن سبب تدهور الكلى هو تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء ، ونالت عن هذا البحث درجة أستاذ مساعد للهستولوجى .

زعفران ، ذنب الخيل ، شواشى الذرة ، قسط هندى ، عود ابكر ، بردقوش ، حمص ، برتقال ، كشمش ، ملكة المروج ، كرانبرى (توت العليق) ، أويسه ، جولدن سيل .

أملاح ورمل الكلى :

بتولا ، ورق فراولة ، فاصوليا ، حريق ، عود ايكر ، ورق زيتون ، قسط شامى ، شوفان ، زهرة الفول ، عود الكريز ، شواشى الذرة ، كمون ، زيزفون .

الكلى الساقطه :

صمغ عربى ، توت أسود ، حزمبل ، زيت سمك .

صديد الكلى :

راوند .

نزيف الكلى :

رجل الأسد ، ذيل الحصان ، شواشى الذرة .

مغص كلوى :

حلف بر ، فاصوليا ، حريق .

ثانيا : المثانـه

التهاب المثانه :

ورق نبق ، شواشى الذرة ، قرع عسلى ، حب عرعر ، كزبره ، لوز ، بندق ، لب بطيخ ، داذى رومى ، كرانبرى (توت العليق) ، حوذان مر ، نجيل ، بتولا ، ذيل الحصان ، فاصوليا خضراء ، قسط هندى ، دوم ، بلميط منشارى .

وجع المثانه : فوه ، شبت .

سرطان المثانه : شاى أخضر ، عسل نحل جبلى ، رواند ، عرق اندبار .

ما يضر المثانه :

مستكى ، كبايه صينى ، قهوة ، عرقسوس ، مر بطارخ ، لبلاب ، قرصعنه (شجرة إبراهيم) .

سلس البول : هو تفويت المثانه ووجود خلل بها .

وأعراضه زيادة عدد مرات التبول ويكون متقطعا .

العلاج : داذى رومى (هيركم) ، بلح بلوط ، ورق نبق ، قرع عسلى ، بذر لوتس ، كمون ، حبهان ، كوارع الضأن ، فوه ، دوم ، قرنفل ، عرق انجبار ، ذنب الخيل ، اخيليا ، بريمروز .

بالصيدلية :

وتير سيتول ، جينورين ، يورى بان .

عسر بول :

عود ايكر ، برنقوش ، قرع عسلى ، شعير ، بذر الكرافس ، بلميط منشارى .

الفصل العاشر

أمراض العظام

و

المفاصل والعضلات

التهاب المفاصل والروماتيزم

التهاب المفاصل هو خشونتها .

الأسباب : ١) خلل بجهاز المناعة .

٢) الإفراط فى تناول الحلوى واللبن واللحوم .

٣) مرض البول السكرى .

٤) السمنه .   ٥) التهاب الكبد أو تليفه .

٦) نقص أملاح الزنك والكبريت (لجينول) ، وزيادة أملاح النحاس بالدم .

٧) الرطوبه العاليه خاصة فى فصل الشتاء .

٨) الإسراف فى تناول الدهون التى تضعف جهاز المناعة .

٩) الإسراف والمداومة على اللحوم والألبان .

حبوب : جنين القمح ، شعير ، شوفان .   **مكسرات** : صنوبر .

مشروبات : شاى أخضر .

بروتين : عش الغراب . زيت سمك ، زبادى . زيت كبد الحوت .

العلاج : بالأوزون .

خضروات : لفت ، خرشوف .   **توابل** : زنجبيل (خنجر) ، قرفه .

فاكهة : افوكادو ، كريز ، (حمض سالسليك) ، كشمش أسود . أناناس .

أعشاب : بردقوش ، صعتر ، زهرة لحية التيس ، داذى رومى ، زنجبيل ، كركم ، كانديولا ، جنتيانا ، عود ايكر ، مر بطارخ ، جوتوكولا ، ورق بتولا ، (ورق توت أبيض للحالات البسيطة) ، ورق صفصاف ، بلسم كمثرى ، أبو حنجر ، قنطريون ،

كشمش أسود ، مخالب الشيطان ، ذنب الفرس ، ورق نبق ، ملكة المروج ، كرافس، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، جنسنج هندى مع كركم ، صعتر ليبيا ، زعفران ، جاوى ، بريمروز ،بلح البحر ، ستاكيس/ بلميط منشارى .[1]

وصفه عشر نقط من زيت الكمون .

وصفه : حبوب اللقاح وصمغ النحل وعسل نحل جبلى سدر .

وصفه : مياه حلوان الكبريتيه (كبريتيد الايدروجين)

وصفه : زيت المنتول لالتهاب المفصل العظمى وتحسين الحركة والمرونة .

ارشادات : تجنب الدهون ، تجنب الحوادق ، علاج السمنة ، وجوب ممارسة رياضة المشى .

بيوفلافونيد : شاى أخضر ، لب قرع ، كريز ، عنب أحمر وأسود ، توت أسود ، برقوق ، برتقال .

مضادات الألتهاب : ١) بيروكسيكام . ٢) سيليكو كسيب .

روماتويد

أعراضه : ورم المفاصل وألم وتيبس صباحى لمدة ساعتين وصعوبة الحركة وتشوهات بالمفاصل .

كيماويا : ١) ليفلو ناميد قرص يوميا لمدة ٦ شهور .

٢) ميلو كيسكان . ٣) ايميريل .

١) أكتشاف د/ فاروق رسمى الأستاذ بشعبة الصناعات الصيدلية بقسم كيمياء المنتجات الطبية بالمركز القومى للبحوث .

مصل سم النحل .

عقاقير بيولوجيه : من مواد بروتنيه مماثله للأجسام المناعية المضادة فعال فى علاج الروماتويد المفصلى والتهاب العمود الفقرى التيبسى النشط ، وعلاج مرض الأوعية الدموية المناعية ، والتهاب القزحية بالعين وهى :-

١) **أديمالوب** : لمنع التأثير المضاد لمادة العامل المنشط للاورم .

٢) **أنا كينز** : لمنع آثار مادة انترلوكين أ الجانبية .

٣) **رونيكسيماب** : لضبط آداء خلايا جهاز المناعة الليمفاوية (ب) .

٤) **انفليكسيماب** : ويشترط أن يكون المريض غير مصاب بمرض السل لكونها تتعامل مع جهاز المناعة.

٥) **انا نرسبت** :

مناطق ذات طبيعة خاصة :

١) بحيره نبع الحمراء ، والحجاز ورمالها بوادى النطرون .

٢) مدينة سفاجة بالبحر الأحمر [1].

مضاعفات أهمال علاج الروماتويد : -

تآكل الغضاريف المبطنة للمفاصل والعظام ، مما يترتب عليه عدم القدره على الحركة إلى جانب التشوهات والأعوجاج بها .

أعشاب : بريمروز ، حشيشة الدينار ، صنوبر ، جنتيانا ، جنسنج هندى مع كركم ، زيت السمك ، شواشى الذرة ، حريق (قراص ، انجره) ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، ذيل الحصان ، مكسرات ، أقحوان (كانديولا) . ذنب الخيل ، الغذاء،

---

(٢) اكتشاف د/ هانى الناظر أستاذ الأمراض الجلدية ورئيس المركز القومى للبحوث بالدقى بالقاهرة .

خردل ، شوفان ، ملكة المروج ، غذاء الملكى ، دهان ١٠٠ جرام بنسب متساوية من كل من زعتر وحرمل وحنظل تغلى فى ٢/١ كيلو زيت ويدهن .

التواء المفاصل

كركم ، كراوية ، بردقوش ، داذى رومى ، زيت بابونج دهانا ، زيت زيتون ، كمادات مغلى مسحوق الكريز ، بردقوش ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، خزامى زعتر مع بقدونس وكزبره .

ضعف المفاصل

حريق .

تآكل المفاصل

فاكهة : أفوكادو .

العلاج بالأوزون ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

أعشاب : ذنب الفرس (لتكوين كولاجين) ، جوجوبا ، بريمروز ، زيت سمك .

كيماويا : مشتقات جلوكوزامين ، أقراص كوندروتين .

تصلب المفاصل وتيبسها

العلاج بالأوزون ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، مغات ، شبت ، رجله ، جوجوبا ، تين فيل دهانا ، أفتيمون ، بريمروز ، حور.

تصلب مفصل الرسغ : وعدم القدرة على الحركة (عقار ليفلونميد) .

ورم المفاصل

فاكهة : خوخ . **زهور** : بريمروز .

أعشاب : جذور جاوى .

وجع المفاصل وألمها

سببها : تليف الكبد .

العلاج :

فواكه : أناناس ، برقوق . **مكسرات** : صنوبر .

أعشاب : داذى رومى ، زعفران ، كركم ، قنطريون ، بابونج ، شاى أخضر ، زنجبيل ، جنسنج هندى .

عظـــام

التهاب عظام : رجله ، نعناع .

وجع :

الأسباب : ١) أنفلونزا . ٢) فشل الكلى . ٣) السرطان .

العلاج : كركم ، زنجبيل ، زعفران ، جنتيانا ، مر بطارخ ، نعناع جبلى ونعناع فلفلى .

ورم : منقوع ورق عين الجمل ، جوتوكولا ، العلاج بالأوزون .

كسور : سيلكون ، فيتامين K ، نحاس ، كالسيوم ، فيتامين د ، العلاج بالأوزون ، العلاج بالأكسجين ، حبوب اللقاح (استنيوركس) ، صمغ النحل ' زبادى نحاس

يكون الكولاجين اللاحم للعظام ، بلسم كمثرى ، جوارجوم ، ورق عين الجمل ، لحية التيس ، امسوخ ، عود ايكر ، شوفان ، حمض أمينى ليزين سيلكون ، ذنب الخيل لتكوين الكولاجين الموجود بالنسيج العظمى والنسيج الضام ، بصل .

تقيح : بابونج ، ذيل الفرس .

العلاج بالأوزون .

تآكل وتسوس : عود ايكر ، ذنب الفرس ، ورق عين الجمل ، بلسم كمثرى ، نخوه هندى ، صمغ النحل ، الزجاج الحيوى ، العلاج بالأكسجين ، العلاج بالأوزون .

لين عظام : عود ايكر ، فوه ، حبوب لقاح ، ديل حصان ، ورق شجر عين الجمل .

كساح : حمض ، عود ايكر .

تيبس الفقرات : زنجبيل ، أناناس .

آلام الفقرات : نعناع فلفلى ، شاى جبلى ، داذى رومى ، محلب .

آلام العظام : كركم ، زنجبيل ، نعناع جبلى ، نعناع فلفى .

تقصف الأظافر

بيوتين + فيتامين ب٢ + يورون + سيلكون + سيتلينوم ، كبريت (لجينول) ، حمض أمينى ليزين .

فاكهة : تفاح . **خضروات** : قرنبيط ، بطاطا ، خيار .

بروتين : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى ، بندق ، لوز ، شوفان (ليزين + سيلكون) ، سمك ، ذنب الخيل ، صمغ النحل ، كرنب ، شبت .

وجع الفخدين والركبه

مكسرات : جوز هند ، حب العزيز . **زيوت** : زيت زيتون .

أعشاب : رجل الغراب ، صعتر .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

التيبس الجلدي

فاكهة : أفوكادو ، أناناس ، كشمش أسود ، برتقال .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

أعشاب : شوفان ، جوجوبا (عناب) ، حامول ، تين فيل (هذا الأخير دهانا على الجلد)، بذر رجله ، شبت .

كدمات وصدمات ورضوض

١) زيت كافور مع زيت خزامى دهانا .

٢) زيت جنين القمح دهانا .

٣) زيت بندق دهانا .

أعشاب : داذى رومى ، كانديولا ، صعتر ، كركم ، خزامى دهانا .

بروتين : أكل القرنبيط والبندق .

أطراف

تورم : زنجبيل مع عسل نحل لمدة شهر ، بصل مع عسل نحل ، جنين القمح ، خميرة بيرة ، كبده .

تثليج : **خضروات** : بصل . **فاكهة** : تفاح .

بروتين : عسل نحل جبلى .   **توابل** : زنجبيل .

أعشاب : كانديولا ، بلوط .

نقـــرس

الأسباب : ارتفاع نسبة حمض بوليك بالدم بعد بلوغ سن الأربعين وغياب أنزيم تمثيل اللحوم .

المضاعفات : تلف دائم بالمفاصل .

الأعراض : ألم بأصبع الرجل الكبير يعجز صاحبه عن السير على قدميه .

العلاج : ١) الإكثار من شرب السوائل .

٢) الأبتعاد عن الأغذية المحتوية بيورين (مخ ، رنجة ، سردين) .

فاكهة : بلح ، أناناس ، تفاح ، خوخ ، برقوق أحمر ، نبق ، قرع عسلى ، فراولة .

خضروات : فاصوليا ، قرنبيط ، جنين القمح ، ثوم .

بروتين : عسل نحل جبلى ، لبن ناقة الجمل ، سمك .

مكسرات : كستنا ، صنوبر .   **توابل** : ونجبيل .

أعشاب : لحية التيس ، كرافس ، بتولا ، جاوى ، مر بطارخ ، داذى رومى ، ورق توت ، رجله ، نخوه هندى ، شوفان ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، زنجبيل ، أبو خنجر.

وصفه : مياه حلوان الكبريتية (كبريتيد الأيدروجين) .

بالصيدلية : كولشين مستخلص من نبات اللحلاح غير أنه سام .

زنجبيل ، كرافس ، جاوى ، بريمروز ، داذى رومى ، فاكهة القشطة ، بتولا ، ذيل الفرس ، حب عرعر ، شوفان ، ورق فراولة ، كارفيلا هندى .

الســاقين

صعوبة المشى : بوتاسيوم + حمض أمينى فينيل الانين .

فاكهة : خوخ ، موز . **خضروات** : بطاطا .

بروتين : تمر ، سمك ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى .

تحذير : الأمتناع عن تناول العرقسوس .

وجع القـدمين

خضروات : فجل . **مكسرات** : حب العزيز .

العلاج : بالأوزون .

وصفه : زيت خزامى + زيت حصالبان +زيت عرعر (دهانا) .

أعشاب : صعتر ، حناء ، جنكه بلوبا .

تشقق القـدمين

زيت شجرة النيم ، زيت صبار دهانا .

زيت زيتون مع دم الأخوين دهانا ، جيلى (جوتوكولا) كانت تنتجة شركة سيد للأدوية تحت اسم ماديكاسول دهانا حتى عام ١٩٨٥ ولم يعد ينتج .

العرج المتقطع والتقلص (كرامب) متقطع

(فيتامين E هـ)

سببه : جلطة بالساق نتيجة أصابة الشرايين التاجية كأحد مضاعفات ارتفاع ضغط الدم أو مرض البول السكرى .

العلاج : فيتامين E هـ بجنين القمح ، جنكه ، زيت زيتون .

غرغرينا القدمين

العلاج بالأكسجين ، العلاج بالأوزون .

جنين القمح ، حبوب اللقاح مع صمغ النحل وعسل نحل جبلى ، جوتوكولا ، زيت الميلالوكا دهانا ، كانديولا ، خردل أبيض .

تقرح القدمين

نتيجة قصور بالدورة الدموية للأطراف كمرض البول السكرى .

والعلاج : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى ، جنكه ، كانديولا ، وجوتوكولا ، عسل النحل الجبلى ، اكلاو دهانا ، زيت الصبار دهانا ، زيت النيم دهانا .

ورم القدمين

ورق حناء ، بصل .

العضـــلات

تقلص عضلي (كرامب)

سببه : نقص الكالسيوم ، والبيوتين ، وفيتامين E هـ ، وماغنسيوم وبوتاسيوم .

العلاج : ماغنسيوم (سمك ، بندق ، لوز ، فول سودانى ، موز) .

بيوتين (فول سودانى ، عسل نحل ، صفار بيضه) .

كولين (لب القرع ، كتيرا ، حبوب اللقاح ، غذاء الملكى) .

خضروات : جنين القمح ، فجل .　　**فاكهة** : كيوى ، موز .

بروتين : عسل نحل جبلى ، شوفان .

كولين : عش الغراب ، جنين القمح ، لب القرع .

وصفه : زيت خزامى مع زيت شيح رومانى دهانا .

أعشاب : بذر كرافس ، كستنا ، زعتر برى ، بردقوش ، شوفان ، قرفه للتقلصات ، غاريقون ، جنكه ، بابونج ، محلب ، توت العليق(فرمبواز ، كرانبرى) .

بالصيدلية: ميولاستان ، باكلوفين أقراص (١٠٠ مليجرام) ، حقن(بتيو لينم توكسين) يستمر مفعولها ٦ شهور .

تيبس العضلات

(فيتامين E هـ)

العلاج : بذر تين فيل ، حامول (قش البحر) ، جوجوبا (عناب) ، بيراريا بالصين ، أفوكادو ، كستنا ، كشمش أسود ، بذر رجله ، شبت .

فاكهة : أناناس .   **بوتين** : زيت سمك .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، بكلوفين باسط للعضلات ، حقنه بتيولينوتوكسين حقنه كل ٦ شهور.

وجع العضلات

جنكه ، داذى رومى ، نخوه هندى ، كرافس ، صنوبر ، حب العزيز ، كراويا ، نعناع .

العمود الفقرى

أناناس ، رجله ، كراويا .

أنزلاق غضروفى (الديسك)

الأسباب :

١) حمل أشياء ثقيله .

٢) ركوب السيارات ذات السوست ، أو ركوب الكرسى الأخير بالأتوبيس .

العلاج : ١) الصلاة والمواظبه عليها .

٢) النوم على سرير خشب .

فاكهة : أناناس ، أفوكادو ، ذنب الخيل ، باباظ .

العلاج بالأوزون ، الدهان بزيت كبد الحوت .

تصلب العضلات : نباتات لتقليل حاجة القلب للأكسجين (شعير ، حامول أو قش البحر) .

ضعف وضمور العضلات

كيوى ، كرافس ، بردقوش .

الأسباب : نقص البروتين والأحماض الأمينية + نقص هرمون تستيرون الذكرى (بالبصل والحمص) ونقص فيتامين E هـ بجنين القمح وقلب الخس ونقص البيونين بالبفول السودانى ونقص هرمون النمو .

تحذير : الأبتعاد عن شرب العرقسوس لأنه.يضعف العضلات .

فاكهة : موز ، بطيخ ، تمر ، كريز ، بلح .   **حبوب** : شعير .

خضروات : جنين القمح ، قرنبيط ، بصل ، بطاطا .

مكسرات : صنوبر ، لوز .   **طحالب** : اسبيريولينا .

بروتين : سمك ، دجاج ، لحم الإبل ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى ، زبادى ، وعسل نحل جبلى سدر ، عش الغراب .

أعشاب : حصالبان ، بتولا .   **وصفه** : بصل مشوى .

وصفه : بذر فجل مع عصير بصل وزعتر وجبن قريش .

العلاج : بالأوزون .

صيدلية : أقراص نيوستجمين ، أقراص امينواسيد .

تقوية الظهر :- نخوه هندى ، لوبيا ، حبه غاليه ، بذر الكريز .

وجع الظهر

العلاج : مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

فاكهة : أناناس . **حبوب** : شعير .

مكسرات : صنوبر ، حمص ، جوز هند ، محلب .

بروتين : ثوم ، شطه .

أعشاب : داذى رومى ، مر بطارخ ، بلسم كمثرى ، محلب ، رجل الغراب (اطريال) ، عود هندى ، ورق زيتون .

وجع الجنب

محلب ، رجل الغراب ، عود هندى ، كتيرا ، جولدن سيل ، دار صينى .

هشاشة العظام

الأسباب : ١) يحدث بعد سن الـ ٤٠ للمرأة وبعد سن الـ ٥٥ للرجال نتيجة نقص هرمونات استيروجين للمرأة وتستيرون للرجل .

٢) فشل الكلى .

٣) تعاطى هرمون كورتيزون لفترة طويلة .

٤) أدوية الصرع .

٥) الإفرالط فى تناول ملح الطعام .

٦) الإفراط فى تناول القهوة .

٧) الإفراط فى تناول المياة الغازية المحتوية على فوسفور بنسبة كبيرة .

٨) الخمور .

٩) تليف الكبد .

١٠) التلوث بالرصاص والألمنيوم .

١١) كثرة النوم وعدم ممارسة الرياضة .

١٢) النوم فى حجرات مظلمة وعدم التعرض لأشعة الشمس .

١٣) سرطان الدم ، الذئبة الحمراء ، مرض اثلاسيمبا ، الإكثار من تناول الملح والحوادق ، الإكثار من تناول السكريات ومرض السكر .

١٤) نقص أملاح الكالسيوم والمنجنيز والماغنسيوم واليورون والزنك والنحاس وأوميجا ٣ بالسمك وفيتامين K (بحبوب اللقاح (استينوركس) وحمض أمينى ليزين (بالشوفان) وكولاجين (ذنب الفرس) ، (صمغ النحل).

العلاج : العلاج بالأوزون والزجاج الحيوى .

بورون : خوخ ، عنب ، بلح ، تفاح ، حريق .

أعشاب : ذنب الفرس ، جنين القمح لمدة ٣ شهور ، حريق ، فوه ، جوتوكولا ، عود ايكر ، صمغ النحل ، حبوب اللقاح ، شوفان ، بصل ، ورق عين جمل ، شقاقيل .

للنساء : رجل الأسد ، أفوكادو ، شوفان ، حريق .

بورون : خوخ ، حريق .

كيماويا : ١) أقراص اندروينت الصوديوم (بونابكس) قرص يومياً لمدة ٣ شهور.

٢) أقراص الريزودرونات (اكتونيل) قرص اسبوعياً لمدة ٤ شهور .

٣) بيزوفوسفانات ريتارد قرص مره واحده اسبوعيا لمدة ٦ شهور بنسبة ٥٠% .

٤) هرمون كالسيتونين يوجد بسلسله السلمون والسردين أو يوخذ الهرمون حقنا تحت الجلد أو بواسطة بخاخه فى الأنف .

٥) اسكليتكس .

بروتين : زبادى .   **بقول** : حمص .   **فاكهة** : أفوكادو .

ارشادات : علاج الفشل الكلوى وتليف الكبد ، ومرض البول السكرى .

خشونة مفصل الركبة

سببها:نقص كمية السائل السينوفى.

أما الخشونة الشديدة فيلزم إجراء عملية استبدال مفصل الركبة

١) كوندروتين مع بورون (تفاح ، لوز ، حبوب اللقاح ، لوبيا) .

٢) جلوكوز أمين (جلوتامين) عش الغراب ، كوارع ، حبوب اللقاح والغذاء الملكى .

٣) كولاجين (بذنب الفرس) .

الغضاريف

كولاجين : بذنب الفرس .

جلوتامين : عش الغراب ، حبوب اللقاح والغذاء الملكى ، تين شوكى ، كوارع ، حب العزيز ، بندق ، فستق ، كيوى ، كستنا ، بريمروز ، ذيل الخيل ، حشيشة الدينار ، شواشى الذرة .

بالصيدلية :

١) ارتيك .   ٢) ايلاستاسين .

٣) جلوكوز أمين + كوندروبتين علاج لمدة شهر .   ٤) مووف فرى .

٥) كارتا لجين .   ٦) الرنين المغناطيسى تحت أشراف طبى .

يمتنع عن القهوة والكحوليات .

الروماتيزم التيبسى للعمود الفقرى

هو أحد أمراض الخلل المناعى نادر الحدوث.

يصيب الشباب ما بين ١٨ -٣٠ سنة ويكثر بين الرجال عن النساء بنسبة ٣ : ١ وتلعب (الوراثة) دوراً فيه .

وأعراضه:- آلام بالظهر والمقعده يصاحبها آلام التيبس الصباحى ، وتتحسن أعراض المرض (بالحركة) .

المضاعفات : يتحول المرض تدريجياً إلى تكلس وتعظم أوتار العمود الفقرى بداية من المنطقة القطنية العجزية صعوداً للفقرات العنقية .

وينتهى فى النهاية (بالتهاب القزحية ، وتليف الرئة) ، أو اتجاع بصمام أورطى القلب.

ويكتشف المرض بعد ٣ – ٥ سنوات من الإصابة ، وحدوث تلف بأوتار العمود الفقرى.

العلاج : بأشعة الرنين المغناطيسى .

إرشادات : ١- الامتناع عن التدخين وهذا عامل هام فى العلاج .

٢- ممارسة المشى بطريقة صحيحة .

٣- تجنب ممارسة الرياضة التلاحمية والعنيفة للشباب المريض .

الفصل الحادي عشر

الأمــــراض الجـــلدية

الصلع الوراثى وإطالة الشعر

بلسم كمثرى ، شطه حمراء ، قهوة ، مورنجا ، اخيليا ، ذيل الحصان ، سويده ، شواشى الذرة ، ورق مشمش ، اشواجاندا (جنسنج هندى أومرجان) ، جوز سرو ، زيت آلاس ، أملج ، بذر بقدونس ، ماء شعير ، بذر قاطوناء ، زيت المر ، زيت تسنيم ، زيت جوجوبا ، زيت بذر العنب ، زيت شجر الأرز ، بلميط منشارى ، بذر فجل ، ذنب الخيل ، ثمرة النبق ، بول الأبل ، زيت نخيل ، زيت حبه غاليه ، زيت سمسم .

أسباب الصلع وسقوط الشعر :-

١) الوراثة .   ٢) زيادة إفراز هرمون تستيرون الذكرى بالدم بفروة الرأس.

٣) إثناء العلاج بأدوية السرطان .

٤) ضعف جهاز الناعة .

٥) الأنيميا .   ٦) الإمساك .

٧) تليف الكبد .   ٨) فشل الكلى .

٩) الإكثار من تناول اسبرين حمض سالسليك .

١٠) نقص السيلكون والكبريت والمنجنيز والزنك والبوتين والكرياتين واينوزيتول والبانثينول .

العلاج : بما أن دورة الشعر ٣ شهور فان العلاج يستغرق (٣ شهور على الأقل) .

١) **حمض أمينى سستين** : زيت السمسم ، مورنجا ، اخيليا ، زيت بقدونس .

٢) **مقويات مناعة** : جوتوكولا ، سم النحل .

٣) **مضاد للفطريات بالشعر** : زعتر ، ارقطيون (شبيط) .

٤) **منبت للشعر** : يحوى سيلكون وكبريت (بذر جرجير وعصير خيار وعسل نحل جبلى، زهرة بانسيه ، زيت خشب المر ، اشواجاندا (جنسيان هندى) ، بلميط منشارى . لبن ناقة الجمل ، نخاع ، اخيليا ، زبادى ، بلح هرار (ثمرة النبق) ، خزامى ، مرهم سم نحل دهانا ، قراص انجره (حريق) ، زيت ثعبان ، زيت الحبه الخضراء ، بذر بقدونس، زيت سمسم .

٥) **موسع لشرايين الرأس** : كزبره البئر ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

وصفه : زيت سمسم + زنجبيل .

٦) **اينوزيتول** : بالقرنبيط وعسل نحل جبلى سدر .

وصفه : ورق حناء مع زيت النخيل دهانا ، وتناول أقراص فيتامين ب المركب وحصالبان .

ارشادات : ١) النوم ٨ ساعات يوميا .   ٢) غسل الرأس بصابون حامضى .

٣) البعد عن التوتر ولبقلق .

٤) عدم دهان الرأس بزيت صبار لاحتوائه هرمون كورتيزون .

لنمو الشعرولإطالته . زيت الحبه الخضراء .

اينوزيتول : (خميرة بيرة ، عسل نحل جبلى ، خزامى ، زعتر ، حصالبان ، زيت شجر الأرز ، زيت الجوجوبا ، زيت بذر العنب ، زيت جرجير ، اخيليا .

قشر الرأس : (بلح النبق ، جنين القمح ، صمغ النحل) .

سببه : ١) الفطريات .   ٢) غسل الشعر بالخل .

٣) نقص الليسثين بالغذاء .

العلاج :

مضادات فطريات : زنك + سلفيد سينلنوم ، كانديولا ، خزامى ، صعتر ، ذيل الفرس ، بذر قاطوناء ، سم النحل دهانا ، جبهان (مضاد للفطريات التى تسبب القشرة) ، زعفران ، يوكا ، ورق حناء ، حصالبان ، زهرة الزعفران . زيت شجرة النيم ، حريق ، بلح بلوط .

ارشادات :

١) غسل الرأس مره كل يومين بصابون حامضي وتنشيفه مباشرة .

٢) ضبط السكر عند مريض السكر ، وعلاج الكبد المريض .

بالصيدلية : روتاج شامبو ، نيزابكس شامبو .

سفرجل لمدة عشر أيام .

حب الشباب

الأسباب : ١) البشرة الدهنية والتهابها .

٢) نقص الزنك وحمض لينوليك أو فيتامين F .

المضاعفات : بثور يخرج منها صديد يعقبه (ندب) ببشرة الوجه .

العلاج : زيت زعتر + زيت خشب الورد دهانا .

شرب مغلي ورق ريحان والدهان به يتبع بالغذاء الملكى ، شرب صمغ النحل مرة واحدة يوميا على الريق لا يؤخذ طعام أو شراب بعده لمدة نصف ساعة على الأقل ، حبوب اللقاح ، حمص ، هياتم ، عناب ، نخوه هندى ، حصالبان ، خزامى ، فيتامين

فيتاميرفين (جيل) فعال ، حمض ايزاليك ، الغسيل بصابون دورين ، الدهان بزيت ورد ، بابونج مع حناء وبذر مر ونبق ، خبيزة ، زهرة الصنوبر .

بالصيدلية : اكنى بيوتك ، مرهم ترتيتوين .

خضروات : لفت .

فاكهة : برقوق أحمر .

التهاب الجلد

مضادات الالتهاب : بابونج ، جنتيانا ، زنجبيل ، كركم ، ذيل الفرس ، اشينسيا ، ورق خس شاف بنسبة ٧٠% ، بتولا .

الدهان بزيت النيم ، الدهان بزيت اللوز ، سمسم ، كانديولا ، الدهان (بهياتم) بدير سانت كاترين (بسيناء) ، الدهان بخلاصة مغلى زهرة البانسيه ، حبهان (وللدمامل كذلك) .

الجرب

سببه : قرادة الجرب أو طفيل ساركويتس بسبب عدم النظافة وعدم تهوية الحجرات وعدم تعريضها لأشعة الشمس وعدم غلى الملابس الداخلية جيدا وينتقل بالمصافحة من الشخص الحامل إلى السليم ، وعلامته (الهرش مساء) ويسبب الأرق ودمامل وخراريج نتيجة الهرش وهو مرض جلدى (معد) ينتقل بالملامسة .

العلاج : ١) الإستحمام يوميا بالماء الساخن والصابون لمدة ٣ أيام متصلة .

٢) عزل المصاب ٣ أيام المعالجة .

٣) بتغير الملابس الداخلية يوميا مع غليها جيدا وكى ملاءة السرير .

٤) عزل الملابس والمفروشات والأغطية فى مكان مغلق (٥ يوم) فتموت الحشرة وذلك لبعدها عن عائلها وهو (الأنسان) .

فاكهة : تمر ، بطيخ . **زهور** : ورد أحمر .

الوصفات : ١- زيت النيم (ازدراخت) دهانا لمدة ٣ يوم ، زيت الكاد ، جلنار ، زيت الرجله ، زيت زبيب الجبل .

٢- شرب الليموناده بعسل نحل جبلى ، صعتر ، كرافس ، زعفران ، رجله ، كانديولا ، مغلى ورق عين الجمل ، حبه غاليه ، كتيرا ، خزامى ، كركم ، شوفان ، ورق حناء ، حزمبل ، قسط شامى ، مستكى .

٣- شرب كانديولا أو زعفران ، الغسل بصابون فانجسولت .

٤- الدهان بلوسيون ايفرويكتين ، أو لوسيون برادوديرم (مالاثيون) ، مرهم اكتومترين ، لوسيون ايوراكس فعال علاج ٣ يوم (كروتاميتون) ، اكتوميوين لوسيون ، كريم كروتامينون ١٠% ، ثرميكين جرعة واحده .

قرح الفراش

[بروتين + زنك + فيتامين F]

يأتى نتيجة الرقاد بالفراش مدة طويلة دون حركة .

العلاج :

١) جوتوكولا شربا ودهانا .

٢) حبوب اللقاح لنبات ايفربيا .

٣) عسل نحل مع حبوب اللقاح وصمغ النحل (دهانا) والغذاء الملكى .
٤) كانديولا دهانا .
صيدلية : اسبراى (ريكو) ، كريم (سيلودرم) ، انافلكس بودره ، صبغة الجاوى دهانا ، زيت حب العزيز ، روفاجيل دهانا .

التئام الجروح والقروح والحروق [زنك]

زنك : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وصمغ النحل وعسل نحل جبلى سدر دهانا .
مقويات مناعة : جوتوكولا – مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .
العلاج : بالأوزون أو بالأكسجين . **فاكهة** : (برومين بالأناناس) والثوم .
بروتين : الغذاء الملكى ، لبن ناقة الجمل ، عسل نحل جبلى مع زيت كبد الحوت دهانا ، مرهم أو كريم (هيدروجيل) دهانا (شركة سيد للأدوية) ، سندروس ، جوتوكولا ، (صمغ النحل للحروق حتى الدرجة الثانية). برقوق تحت اسم مرهم (ميبو).
أعشاب : هيدرا ، اطريال ، جولدن سيل ، ونكا ، أخيليا ، ذنب الخيل ، ورق شجرة النيم دهانا ، برنوف (درجات الحروق الثلاث) مرهم ميبو ، داذى رومى ، اسبراتى (اميكاسين) دهانا (هماميلس شربا ودهانا) ، جميز ، زيت كمون ، زيت فجل ، بلميط منشارى ، حسك ، باباظ ، ورق حناء .
بالنسبة للحروق والجروح : الحقن ضد تسمم الدم بحقنه تيتانوس مضاد حيوى من نوع قاتل لميكروب الجمره خشيه عدم اتباع ذلك بتر اليد أو الساق حسب الحاله (ويفضل امبيسلين) ثم الدهان والتغير على الجروح يوميا بمرهم تيراميسين ، وضبط

نسبة السكر عند مريض السكر + تناول غذاء بروتينى حيوانى للمساعدة على التئام الجروح + شرب فاكهة تحوى فيتامين C (كالبرتقال والليموناده) .

تقيح الجروح

العلاج بشقائق النعمان ، ثانى كربونات الصودا ٢٠ جرام فى لتر ماء وبلها برفاده توضع على الجرح .

تنيا القدمين

سببه : (فطر) يصيب القدمين (صيفا) نتيجة الرطوبة والعرق ولبس حذاء ضيق .

العلاج : **مضاد فطريات** : عود ريح مغربى ، بابونج ، هيركم ، كرانبرى ، قرفة ، بلورى ، قرنفل ، أويسه عنب ، زعتر ، ثوم.

١) ونكا دهانا ، أو كانديولا دهانا ، أو سنط دهانا .

٢) صبار دهانا ، قشر شجرالتوت ، جذر شجر الرمان أو ورق البتولا ، حصالبان (دهانا) . **بالصيدلية** : مس كاستيلانى ، اتراكونازول ، ترينا فين دهانا مدة أسبوع للتخلص من الفطريات ، كريم (لاميزيل) لجمي أنواع الفطريات .

الوحمه (الشامه) الدمويه

سببها :- تجمع دموى يأتى نتيجة تناول الحامل لدواء معين فينزل الجنين مصابا بهذه الشامه ، ويرى بعض خبراء الجلدية أنها (شرايين مفتوحة) تأتى نتيجة ولادة الجنين غير مكتمل النمو ، وتعالج بالليزر الصبغى وتحتاج ٨ جلسات ويوجد جهاز لعلاج ذلك بمعهد الليزر جامعة القاهرة .

البهـــاق

تعريفه : بقع بيضاء أو سوداء بالجلد لكنها غير عميقه .

الأسباب : مرض إديسون ، الوراثة ، ضعف جهاز المناعة ، صدمة نفسية سببت نقص مادة ميلانين بالجلد ، نقص أنزيم اكسيديز الدوبا ، نقص النحاس وأحماض أمينية مثل تيروسين وفينيل ألانين .

العلاج : شرش الروباص (فعال) (وهو مفيد للكبد والباه) ، قرصعنه ، اطريال .

العلاج : مصل (سم النحل) حقنا تحت الجلد .

١) صبرسو قطرى مع خل تفاح .

٢) ورق تين برشومى مع عسل النحل .

٣) منثور دهانا .

٤) اطريال رجل الغراب .

بالنسبة للأبيض : أطمنطا ، ورق التين البرشومى مع عسل نحل جبلى ، لبن ثمره يدهن به مرتين يوميا ويترك لمدة ربع ساعة ويستمر العلاج إلى أن يعود الجلد إلى لونه الطبيعى .[1]

خل تفاح مع صبرسو قطرى دهانا ، اطريال وشقائق النعمان دهانا ، كثيرا ، حب الرشاد ، العلاج المخلبى ، الليزر ، أشعة رونابند للحالات المستعصية ، التردد الأشعاعى B .V .U 311 مدة خمس دقائق مرتان أسبوع

(١) بحث للدكتور / نيفين عبد الهادى مدرس بكلية صيدله الأزهر .

٤) كثرة التعرض للشمس .

٥) ضعف جهاز المناعة .

٦) ضعف كفائة الكلى .

فاكهة : كريز ، أفوكادو ، خوخ ، برقوق أحمر.

خضروات : كرافس ، فلفل أخضر .

العلاج : طحلب اسبيريولينا ، نبات (هياتم) بدير سانت كاترين بسيناء ، كرافس ، فوه ، زهرة البندق وزيته وورق وقشر شجرته ، جنين القمح ، زيت العنب ، ورد أحمر (ومنشط) ممارسة رياضة المشى ، جنسنج ، كا ندبولا .

بالصيدلية : زبيلاست (كولاجين سائل) للندب والجروح .

الثوم ، جنسنج ، جنكه ، شاى أخضر ، أوميجا ٣ بالسمك ، زبادى ، زنجبيل ، الموده والرحمه لمقاومة الاكتئاب المضعف لجهاز المناعة ، زنك وسيلينوم ونحاس وماغنسيوم بالسمك والسبانخ والثوم .

كوانزيم كيو١٠ : مقاوم للسرطان ولانسداد الشرايين (بلحم الضأن والأسماك البحرية) .

العلاج : بالأوزون مع الأقلاع عن التدخين والسكريات والبيض وعلاج مرض السكر والضغط المرتفع والإمتناع عن الخمور ، ممارسة رياضة المشى ، ريزيزاتول (بالخوخ والبرقوق الأحمر والعنب الأحمر) .

شحوب الوجه :

زعتر ، كراويا ، ينسون ، كتيرا ، مستكى ، حبه البركة ، فجل .

القمـــل

سببه : البعد عن النظافة والإستحمام ، والإكثار من تناول التين البرشومى والفجل وبذره .

الأعراض : هرش وتضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة .

المضاعفات : مرض التيفوس أو (الحمى الراجعة) .

العلاج : ١) غلى الملابس الداخلية جيداً وتعريضها للشمس .

٢) استعمال صابون جيد ، والأستحمام مره كل يومين شتاء ، ويوميا بالصيف ، والأمتناع عن تناول تين البرشومى والفجل .

أعشاب : ينسون ، اثل (طرفا) ، فستق ، ميعه ، رواند ، خزامى ، بذر بقدونس .

صيدلية : بنزوات بنزويل ، اللندين ، لوسيون ليسيد ، برايرديرم (مالاثيون) ، غسل الرأس (نيوسيد شامبو) المحتوية على (بيرمثرين) .

تـورم الأطـراف

العلاج : جنين القمح ، بصل مع عسل نحل ، زنجبيل مع عسل نجل جبلى لمدة شهر ، كانديولا ، كرافس ، قرصعنه (كرسنه) ، كبده ، خميره بيرة .

الغـرغرينـا

هى تعفن الجرح .

سببه : مرض البول السكرى .

العلاج : حبوب اللقاح مع صمغ النحل والغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، زيت شجرة الميلالوكا دهانا سام جدا ، العلاج بالأوزون ، جنين القمح ، كرنب ، ليمون ، عنب ، خردل ، لحم الضفادع ، جوتوكولا ، كانديولا .

العلاج : بالأكسجين أو بالأوزون أو بالعلاج المخلبى .

مضاعفات إهمال العلاج :- هو (البتر للساق أو اليد حسب الأحوال) .

سرطان الجلد

(ليزر ثانى أكسيد الكربون)

يأتى نتيجة ضعف جهاز المناعة .

العلاج : مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

وصفه : صمغ النحل مع (زيت زيتون) مع (زيت حبة بركة) مع (زيت النيم) دهانا على الجلد المصاب . **وصفه** : الدهان ببذر الجوافة .

أعشاب : لحاء شجر النبق ، كانديولا ، شاى أخضر ، السفنج البحرى ، قصب السكر ، زهرة الزنبق .

سنط القدمين – وكاللو القدمين

سببه : السنط يأتى نتيجة (فيروس) يأتى نتيجة عدم الأستحمام أو الرذاذ المتطاير من أنف المريض نتيجة عطسه وكاللو القدمين نتيجة لبس حذاء ضيق صيفا .

العلاج : ١) دهان بزيت خروع أو زيت سمك أو زيت قرفه .

٢) دهان بالعفصه أو دم الأخوين .

٣) لبخة قشر البطاطس ، لبن ساق الجميز دهانا ، أبو خنجر دهانا .

٤) لبن ساق الهندباء يدهن به إلى أن يزول السنط ، عصاره نبات الودنه دهانا .

٥) الدهان بزيت خروع من ٤ – ٥ مرات يومياً ، لبخة بصل مع الخل .

صيدلية : مس كاللوماك (حمض سالسليك + حمض لاكتيك) ، جل الصبار دهانا ، مسحوق الطباشير الأبيض.

التهاب الجلد

بابونج ، مغلى ورق الخس .

الذئبة الحمراء

الأسباب : ١) خلل بالجهاز المناعى . ٢) إدمان شرب مغلى بذر البرسيم .

الأعراض : ألم بالمفاصل ، وطفح جلدى وازدياد سقوط الشعر وارتفاع درجة الحرارة وإنخفاض الوزن وصرع أو شلل نصفى قد ينهى بالوفاة .

المضاعفات : فشل الكلى .

العلاج : مقويات مناعة ، جوتوكولا ، صمغ النحل وسم النحل والغذاء الملكى ، زيت سمك ، ذنب الفرس ، ورق زيتون ، زنك لتقوية المناعة ، (سلمون) ، شوفان ، كانديولا ، بريمروز .

العلاج : بالأوزون ، العلاج بالخلايا الجذعية.

حزام النار

سببه : فيروس يتسبب فى احداث كيس مائى بالجلد .

العلاج : زيت رافنارا + زيت كالو فيلم بنسب متساوية لمدة أسبوع دهانا ، أقراص سيكلوفير .

مرض هربس (القوباء)

سببه : فيروس شتاءا نتيجة البرد محدثا كيس مائى بالشفاه .

العلاج : دهان بزيت الليمون والورد مدة (٥ أيام) ، أقراص سيكلوفير.

مرض التيبس الجلدي

هو من أمراض المناعة الذاتية يصلب الأطراف بورم ثم تصلب وعسر هضم وحرقة معده والتهاب المفاصل وضعف عضلات الجسم وتليف الرئه وضعف ضربات القلب وتصاب الأوعية الدموية بالضعف فتؤثر على الكلى .

العلاج : أفوكادو ، حامول ، بذر تين فيل ، كولاجين من جلد الأبقار ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، بيراريا من الصين ، جوجوبا .

فاكهة : أفوكادو ، برتقال ، جوجوبا ، بيراريا ، حامول (قش البحر) .

فطر : خميرة بيرة .

ولتقوية المناعة ومحاربة اضطراب : كريز ، مشمش ارمنى ، فراولة ، ملوخية ، برتقال ، خميرة بيرة على فترات متباعدة ، توت أسود ، عسل نحل .

اكزيما

الأسباب : ١) الوراثة . ٢) المداومة والإفراط فى شرب اللبن .
٣) زواج الأقارب .

العلاج : دهان بمرهم بايكوتين en ، زيت بريمروز ، زيت نيم دهانا لمدة ٣ يوم مع غسول بعشب هماميلس ، زيت حبة البركة دهانا ، الكركم غسول ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، صمغ النحل دهانا ، زيت البندق دهانا ، زيت الكاد دهانا ، زيت حب العزيز ، خميرة بيرة ، جويسة .

العلاج بالأوزون .

مياه حلوان الكبريتية (كبريتيد الهدروجين) .

الاكزيما البنويه : مادة كالسيتورين المضادة لطرد الأجسام المزروعة فى الجسم .

الصدفيــة

تعريفها : بقع حمراء بالجلد مغطاه بقشور بيضاء بالكوعين والركبتين والظهر والبطن ، ويتحسن المريض صيفا مع أشعة الشمس فوق البنفسجية .

الأسباب: كثرة أستعمال اسبرين ، أوكورتيزون ، أو ليثيوم ، تليف الكبد ، القلق والتوتر العصبى ، ضعف جهاز المناعة ، أدمان شرب اللبن ، الإفراط فى الدهون والحمضيات والقهوة ، الوراثة ، نقص أوميجا٣ الموجودة بزيت السمك ، ارتفاع كولسترول الدم .

العلاج : بالأوزون ، بأشعة روتابند للحالات المتعصبه ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .   **وصفه** : اخيليا دهانا .

وصفه : مغلى ورق طماطم دهاناً على موضع الإصابة ٣ مرات يومياً.

زيوت : زيت بذر رجله دهانا . زيت سمك وزيت كبد الحوت .

مقويات مناعة : جوتوكولا ، جويسه .

الليزر ، العلاج المخلبى ، صبر دهانا ، ورق زيتون ، فيتامين د٣ لمدة أسبوعين ، مياه حلوان الكبريتية (كبريتيد الهدروجين) ، صمغ النحل .

فواكه : أناناس ، أفوكادو .   **حبوب** : جنين القمح ، شوفان .

بروتين : سمك ، سلمون .

أعشاب : اخيليا ، كانديولا ، أناناس ، خزامى ، شوفان ، كتان ، فلفل أحمر ، رجله ، صبار مع العسل ، صمغ النحل ، شرش الروباص .

صيدلية : مرهم سيوكينز .

البــرص

تعريفه : بقع بيضاء عميقه بالجلد تصل إلى العظام بعكس البهاق .

الأسباب :

١) شرب الماء المشمس .

٢) إدمان أكل المشمش .

٣) النوم بدون غسل اليد بعد أكله سمك .

٤) صدمه نفسيةتؤدى إلى نقص مادة ميلانين بالجلد .

٥) شرب كل من القهوة أو أكل السمك مع اللبن .

العلاج : تركيبة من سنط ، عود ايكر ، بذر كرافس ، ورق حناء ، حمص ، عصفر مع عسل نحل دهانا ، اطريال ، كف مريم (شجرة إبراهيم) ، شقائق النعمان ، حب الرشاد ، سرو ، سقمونيا ، حميض ، حبه البركه ، كف مريم ،كتيرا مع عسل نحل.

وصفه : زيت شالوماجرا دهانا .

العلاج : ١) الليزر الصيغى ٦ جلسات بين جلسه وأخرى راحة شهر .

٢) الكى بالتبريد تحت درجة ١٦٩م° تحت الصفر مما يؤدى إلى تحلل الخلايا وظهور خلايا جديدة سليمه .

٣) جهاز العلاج الضوئى الحرارى .

الحساسية المزمنه

سببها : نقص أملاح الزنك والماغنسيوم .

العلاج : صمغ النحل مع عسل النحل مضاد للهستامين ، قرطب ، نهيده بدير سانت كاترين ، جوتوكولا بالهند ومدغشقر ، طحلب اسبيربـلينا ، زبادى ، لبن الأبل ، قراص ، حريق ، العلاج بالأوزون ، أبو خنجر ، ورق التوت الأسود ، بردقوش .

مشروبات : قهوة .   خضروات : ثوم .

تجاعيد الوجه والشيخوخه المبكره

فيتامين ج : بالبرتقال والطماطم والجوافة لتكوين كولاجين المانع للتجاعيد ولتقليل الكتاركتا والكولسترول .

فيوفلانيد : بالبرتقال .

سببه :

١) نقص السيلنيوم بالسمك والبطاطا .

٢) نقص فيتامين E هـ بجنين القمح والقرنبيط وقلب الخس وزيت البندق .

٣) كاباباسين (بالفلفل الأخضر) .

كدمات ورضوض

(فيتامينات C ,K ، أملاح زنك)

العلاج : داذى رومى ، كانديولا ، صعتر ، خزامى ، كركم دهانا .

بروتينات : بـ قرنبيط ، بندق . **فاكهة** : عنب .

الدهان : بزيت البندق ، زيت جنين القمح ، زيت كافور مع زيت خزامى .

الجــذام

السبب : ميكروب باسيلى (معد) يسمى (مايكوبكتريم ليبرا) يصيب الوجه و الأطراف فيتساقط ، وفيه يشبه وجه المريض وجه الأسد وصدق رسول الله (فرمن المجذوم فرارك من الأسد) .

يأتى نتيجة : إدمان أكل الكستنا أو التخلل بالريحان ، إدمان أكل الجرجير والعدس والسبانخ والبيض ، جماع المرأة الحائض ، الجمع بين السمك واللبن فى وجبه واحده .

العلاج :

خضروات : جنين القمح ، خس ، لفت ، ثوم ، كرنب .

فاكهة : بلح أحمر .

أعشاب : سيلى مارين ، ورق حناء لمدة أربعون يوما ، بلسم كمثرى ، افتيمون ، جوتوكولا ، ورق زيتون ، طرفا ، كاد هندى ، بلح كابلى ، نعناع ، السى بنك (ذات

الأجراس الزرقاء) بمقاطعة ويلز بإنجلترا ، توت العليق ، شتروكا ، شالوماجرا ، قرصعنه ، مرجان ، صبرسو قطرى ، صمغ عربى ، صمغ النحل .

داء الخنازير

هو تضخم بالغدد الليمفاوية بالرقبة .

العلاج : **فواكه** : تفاح .

خضروات : جرجير .

أعشاب : داذى رومى ، جوتوكولا ، بذر كرافس ، جذور جاوى ، عود ايكر ، ورق عين الجمل ، لحاء بلوط ، بلسم كمثرى ، كانديولا ، جنسنج مع عين جمل .

داء الفيل

السبب : دوده الفيلاريا التى تنقلها أنثى بعوضة كيولكس سسانز فتؤدى إلى تضخم الساق لتكن اشبه برجل الفيل .

الأعراض : حراره ورعشة وصداع تسمى بالمرحله الحاده ، تتكرر كل فترة على مدى ١٥ سنه .

المضاعفات : قيله مائيه ، والأعاقه الحركية ، والاكتئاب ، وتقرحات الساقين .

العلاج : جراحة توصيل الأوعية الليمفاوية (بالأورده) لتفادى تراكم المخلف وحدوث الورم .

تركيبة : لسان الحمل مع عرق كافوره ، ورد جلسرين ، ورق التوت الأبيض .

وصفه : جزر .

دوالى الساقيـن

السبب :

١) ضعف الأوردة نتيجة نقص (مادة كولاجين) (موجود بالغذاء الملكى وحبوب اللقاح) وديل الحصان (نبات) .   ٢) الوقوف مدة طويله .

٣) الإكثار من شرب القهوة وأدمان أكل العدس .

الأعراض : ألم أثناء الوقوف .

لتقليل آلامه : توت ، كريز .

كولاجين (غذاء الملكى مع حبوب اللقاح) ويوجد أيضاً بعشب ديل الحصان .

العلاج :

١) الدود الطفيلى شاف بنسبة ٩٥% أكلا .

٢) الدهان بزيت الشبت .

٣) الدهان بزيت البندق .

٤) الدهان بزيت الليمون .

٥) الدهان بزيت الرجله .

أعشاب : بلسم كمثرى ، حزمبل ، كانديولا ، كستنا ، ذنب الفرس ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، حندقوق دهانا ، زيت رجله دهانا ، هماميلس ، خردل ، جنكه ، بندق ، اخيليا ، زيت الشبت .

ارشادت : رفع الأرجل لأعلى أثناء النوم أو الراحه .

بالصيدلية : فينوتك ، دافلون .

تشقق القدمين

السبب : كثرة التعرض للماء .

العلاج : الدهان بزيت شجرة النيم .

الدهان بجلسرين مع زيت زيتون بنسب متساوية .

الدهان بزيت صبار .

الدهان بسندروس مغلى في زيت لوز .

الدهان بجوتوكولا (ماديكاسول) .

اخيليا ، قشر شجر التوت الأسود .

تشقق الشفاه

زيت لوز + زيت خروع دهانا .

اللشمانيا

السبب : طفيل تقوم بنقله نبلبة اللرمل من الكلاب والثعالب إلى الإنسان .

الأعراض : التهاب يشبه الدمل الكبير يستمر مدة سنه ثم يتحول إلى قرحه مغطاه بقشور صمغيه ، وإذا لم تعالج تلتئم القرحه تاركة ندبه منخفضة عن سطح الجلد (تشوه) يعالج بالليزر وتعطى الأصابة به (مناعة) .

العلاج :

١) **مضاد فطريات** : أقراص اسيوديلس واللاميل ، زعتر .

٢) **الكي بالتبريد** : بالنتروجين السائل موضعيا .

٣) **التشوهات** : تعالج بالليزر .

الدمامل

العلاج : بذر مرو ، هندباء ، شرب محلول خميرة بيرة ، تفاح ، دار شيسعان ، نديه، جنكة . **أما الخراريج :** فتعالج بالقرفة والراوند .

إطالة الأظافر

لوز ، شبت ، خيار ، ذنب الخيل .

التهاب الأظافر

بابونج .

تشقق الأظافر

(سيلكون ، حمض ليزين ، كراتين)

الأسباب : (فطر) يأتى نتيجة استعمال الماء بكثرة يسمى (كانديدا) .

العلاج : قديطول مدة ٣ شهور فأكثر .

كانديولا ، شوفان ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، خيار ، لبن الأبل ، ثوم ، قشر ثمرة عين الجمل الخضراء ، توت أزرق ، اويسه عنب كرانبرى ، بابونج ، زعتر ، ذيل الفرس .

بقول : عدس . **فاكهة** : بطيخ .

بالصيدلية :) تروسيد محلول مس .

٢) لامزيل كريم قاتل لجميع أنواع الفطريات .

٣) أقراص لامزيل قرص يوميا لمدة أسبوعين ثم راحة أسبوعين ثم يكرر العلاج أسبوعين آخرين ثم يوقف العلاج به .

الحمـره

ميكروب سبحى يتسرب إلى الدم نتيجة حرق أو جرح يمنع التئام الجرح ويتميز بارتفاع درجة الحرارة وألم يصحب ذلك قشعريره وميل للقئ .

المضاعفات :

١) غرغرينا تهدد بتر الجزء المصاب .

٢) التهاب الكليه .

٣) تسمم دموى .

العلاج : مضاد حيوى امبسلين ودهان الجرح أو الحرق بمرهم ، تيراميسين + حقنه تيتانوس للوقاية من تسمم الدم .

أعشاب : أبو فروه ، ورق زيتون + عليق ، مر بطارخ دهانا ، توت برى ، لسان الحمل ، كزبرة .

بالصيدلية : أقراص كتك ، أقراص تيكوين .

الجمرة الخبيثة (انثراكس)

ميكروب عنقودى يسمى (انثراكس) يصيب الجلد مسببا قرح ، أو الرئة ، أو الدم وإذا لم يعالج ينتهى بالوفاة .

العلاج : أقراص (سيبرو فلافاكسين) قرص مرتان يوميا لمدة عشر أيام (ميفوكسين) والدهان بمرهم (تيراميسين) .

أعشاب : ارقطيون ، ورق زيتون ، خزامى ، خميرة بيرة .

كلف وبقع كحسنه

تظهر بالوجه فى سن الشيخوخة

التدليك بزيت خروع دهانا مدة ٣ أسابيع .

أحماض أحادية الأكسدة مستخلصة من قصب السكر والعنب والتفاح والبرتقال ولعلاج التجاعيد .

تقلص عضلى (كرامب)

فيتامين E هـ + كالسيوم + بوناسيوم + ماغنسيوم + كولين .

فواكه : (كيوى) .

عشب : (بذر كرافس) .

مكسرات : (بندق) .

بروتين : (سمك ، زبادى) .

خضروات : (جنين القمح ، قرنبيط) .

أعشاب : كرافس ، بردقوش ، جنسنج كورى أحمر لمرض السكر ومرهم شطه دهانا لمدة أسبوعان ، قرص باكلوفين أو ميولاسنان مرة صباحا وأخرى مساء بعد الأكل ، كستنا ، حبوب اللقاح ، جنكه ، زعتر برى ، كازورينا .

الهالات السوداء حول العين

الأسباب :

١) الوراثة .

٢) التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة .

العلاج :

أ) فيتامين أ لتفتيح لون البشرة وزيادة سمك الجلد .

ب) فيتامين ك .

بابونج ، خيار بلدى ، كستنا ، زيت لوز ، شاى أخضر ، بروملين (بالأناناس) كراويا .

القوباء (قرح الفم)

سببه: فيروس هربس فى فصل الشتاء يزداد مع نقص أملاح الزنك وحمض ليزين.

العلاج :

زنك : بندق ، لوز ، فستق ، كبد ، جنين القمح ، سلمون .

حمض ليزين : سمك موسى .

أعشاب : بردقوش ، ورق التوت ، صعتر ، ورق التين البرشومى ، شاى جبل ، بابونج .

خضروات : فلفل أخضر (كابابسين) .

بالصيدلية : منتولين (زيت نعناع دهانا) .

لتقوية البشرة

فيتامين أ + أملاح البروم .

العلاج :

فيتامين أ : زبده ، قشده ، خبيزه ، زيت لوز ، سمك وزيته .

أملاح البروم : خوخ ، بذر فاطوناء ، هياتم ، يوسفى .

شحوب الوجه

ينسون ، خميره بيره ، خوخ ، عسل نحل جبلى ، زيت زيتون ، ملعقة صغيرة فى كوب ماء يوميا لمدة ٨ يوم ، زعفران ، فجل ، صعتر ، كتيرا ، كراويا ، مستكى تركى.

نمش

بذر بقدونس ، دهان بزيت حبه غاليه أو بزيت ترمس ، كتيرا ، كركم .

الفصل الثانى عشر

الأمـراض التناسليـة والعقـم والبروستـاتـا

أولا (المرأة)

هرمونات أنثوية : (استيروجين) .

حلبه ، عرقسوس ، ينسون ، جذر اليام ، رمان ، جنسنج .

بروجسترون : شمر ، برتقال ، برقوق ، خميرة بيرة .

منع الحمل مؤقتا : بذر مانجو ، بسلة .

ادرار لبن المرضع

حلبه ، حب العزيز ، ينسون ، مغات ، فجل ، فول سودانى ، لسان الثور ، كراويا .

قئ الحامل

زنجبيل ، بشملة .

الولادة السهلة

زعفران . زيت سمك ، تفاح ، ينسون ، رجل الأسد ، بلح رطب (هرمون أكيتوسين) .

نفاس المرأة بعد الوضع

بابونج ، حلبه ، فراسيون ، ملكة المروج .

كيماويا : حقن امبيسلين فى العضل .

برود المرأة

زعفران ، شوفان ، كبابه صينى (حب العروس) ، جنسنج ، صمغ النحل ، بلميط منشارى ، شمر ، زنجبيل ، حلبه ، بطاطا ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، الغذاء الملكى .

قصور نمو الجنين (الطفل المبتسر) (يود ، زنك)

زيت سمك ، جنين القمح ، عسل نحل جبلى سدر ، بندق ، مصل (سم النحل) حقنا تحت الجلد حقنه كل يومين لمدة عشر أيام [1] ، حبوب اللقاح ، زبادي .

تسمم الحمل (اكلامبسيا)

الأسباب : ١) نقص الزنك .   ٢) ارتفاع ضغط الدم .

الأعراض : زلال بالبول ، ورم الساقين ، زغلله بالعين .

العلاج : زنك (كبده ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلى سدر) ، جنين القمح ، بلسم كمثرى ، سمك ، زبادى ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، لصقه (اكسيد النتروز) على جلد البطن .

أعشاب : بردقوش .

قصور وظائف المشيمية الناتج عن تسمم الحمل ويسبب فى النهاية وفاة الجنين

(١) أكتشاف د/ فريد محمد على أستاذ أمراض النساء بكلية طب عين شمس بمدينة القاهرة عاصمة جمهورية مصر .

لصقه (أكسيد النتروز) على (الجلد) بمنطقة البطن ، فتمتص على مدى (١٢ ساعة)، لصقه يوميا لمدة شهر ، قبل ولادة الحامل ، وهذا يؤدى إلى نمو الطفل داخل الرحم، والأستغناء عن الحضانه ، مع الإقلال من ملح الطعام ، ولايفيد (الأسبرين أو الكالسيوم) فى علاج (تسمم الحمل) الذى من أعراضه (صداع شديد وقئ وتشنجات عصبية) .

المهبــل

ميكروب المونيليا : عود ريح مغربى ، سن الأسد (داند لون) ، قرفه ، الزبادى ، غسول خل تفاح ، حال ميكروب التريكوموناس ، صمغ النحل ، وحال الكانديدا بابونج ، بذر مانجو .

التهابه : حبهان ، ثوم ، خزامى ، صمغ النحل .

ترهله : بذر مانجو .

الإجهاض المتكرر

الأسباب : ١) مخالطة القطط .

٢) فيروس الحصبة الألمانى .

٣) فيروس الهربس .

٤) فيروس السيتو ميجالو .

٥) نقص فيتامين E هـ .

٦) أدمان المرأة لشرب القهوة .

العلاج :

١) **فيتامين E هـ** : (جنين القمح ، قلب الخس) ، سفرجل ، رجل الأسد ، جنسنج ، بندق .

٢) **يود** : سمك البحر .

٣) **زنك** : [جنين القمح ، حبوب اللقاح ، سمك ، زبادى) .

بذر الرجلة : (وهى من أكتشاف د/ فريد محمد على أستاذ أمراض النساء بكلية طب عين شمش بمدينة القاهرة عاصمة جمهورية مصر) . [1]

٤) **جلوتاثيون** : مضاد للأكسدة مزيل للراديكالات الحره من الجسم التى تسبب تلف الخلايا وإجهاض الأجنه (طماطم ، شاى أخضر ، بطيخ) .

تحذير عدم تناول هذه النباتات خلال الـ ٣ شهور الأولى للحمل :-

ترمس ، ورق عنب ، بسلة ، حلبه ، قرفة ، تفاح ، بلح رطب ، ينسون ، خيار ، جرجير .

اضطرابات سن اليأس وعدم إنتظام الدورة

الأعراض :

سخونه ليليه ، دوخه ، هشاشة العظام ، أرق .

١)**نباتات تحوى هرمون استيروجين** : جنسنج ، زيت حار ، عرقسوس ، وتعالج بهرمون (ليبتن) .

٢)حشيشة الدينار ، داذى رومى ، رجل الأسد ، بردقوش .

---

(١) نشر هذا الأكتشاف للدكتور / فريد محمد على فريد أستاذ أمراض النساء بجريدة الأخبار القاهرة بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٠٤.

الولادة المبكرة للمرأة

سببها : تناول المرأة (للروبسوس) الذى يحوى (هرمون بروستاجلاندين) الذى يسبب تقلصات الرحم وسرعة أنقباض عضلاته مسببا الولادة المبكرة عن موعدها .

العلاج : هرمون بروجسترون (برتقال ، خميرة بيرة ، فيتامين هـ E .

أمراض الثدى

التهاب : بقدونس ، نعناع ، عسل نحل جبلى ، ورق نبق ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

تشقق حلمة الثدى :

زيت الورد + زيت اللوز الحلو دهانا على الحلمة .

ادار لبن المرضع :

فول سودانى ، سمسم ، حلبه ، حمص ، كمون ، مغات .

فواكه : تين برشومى .

حبوب : شعير ، حب العزيز .

ورم وسرطان الثدى :

الأسباب :

١) الإكثار من الدهون .

٢) تناول أقراص الزانتاك المعالجة لقرحة المعدة .

٣) تناول حبوب منع الحمل أكثر من عشر سنوات .

٤) زيادة هرمون استروجين .

العلاج : نبق ، كمون ، كرافس ، شوفان ، زبادى .

خضروات : لوبيا ، قرنبيط ، بقدونس ، سبانخ .

محارات : سفنج بحرى .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

كيماويا : ١) أقراص (تاموكسفين) .

٢)عقار (ليتروزول) مثبط لانزيم (اروماتيز) ذلك الذى يحول هرمون الذكوره إلى استروجين فى السيدات بعد سن اليأس فيقضى على سرطان الثدى الذى يعتمد على هرمون استروجين (لنمو خلاياه) واظهر هذا العقار تفوق ملحوظ علي (التاموكسفين) .

أمراض المبيض

ضعف التبويض : طلع النخيل ، بلميط منشارى نخيلى ، فلفل أبيض ، بردقوش ، صمغ النحل ، إخليا ، بذر رجلة ، توت العليق ، ورق شجر البرقوق الأحمر ، سمك الصبيط بالمداومة .

التهاب : رجل الأسد ، بلميط منشارى ، كراويا .

وجع : بابونج ، كراويا ، بلميط منشارى نخيلى .

ورم سرطانى أو ليفى :

بذر رجله ، بصل ، هندباء ، كرافس ، تاكسوس ، بريفولا.

تكيس المبيض : بلميط منشارى .

أمراض الرحم

التهاب : نتيجة طفيل تريكوموناس أو كلاميديا نتيجة الأتصالات الجنسية المحرمه (كرافس ، صمغ النحل) .

وجع : لسان الحمل .   **سقوط** : كرافس ، بلوط .

مقوي : تفاح .

نزيف : ذيل الفرس ، رجل الأسد ، شاى جبلى (مريميه) ، قراص .

سرطان : بلح بلوط ، بابونج ، كانديولا ، قراص ، جاوى ، شمار الماء .

آلام النساء عموما

القهوة : وهى مفيدة للنساء أكثر من الرجل ، كما تزيد (مادة الكافيين) من ضغط الدم ، ألا أن القهوة إذا تناولتها الحامل سببت ولادة الجنين (ميتا) فحذار .

انتظام الحيض عند المرأة

حشيشة الدينار علاج لمدة ٣ أسابيع .

عقم المرأة

الأسباب :

١) إدمان أكل البسلة والقهوة والتدخين .

٢) ضعف عنق الرحم .   ٣) انسداد قناة فالوب أو البوقين .

٤) تعاطى عشب عنب الدب .

٥) نقص هرمون ليبتن الذى ينتج بويضات ويعيد الدوره الشهرية نتيجة قيام المرأة برياضه شاقه. ٦) العدوى بميكروب الكلاميديا جنسيا .

٧) تكيس المبيض ويعالج ببلميط منشارى .

العلاج :

١) مصل (سم النحل) حقنا تحت الجلد لعلاج بعض حالات عقم السيدات .

٢) **(عقار كلوميفين)** : لاحداث تبويض ، فإذا اثبت اختبار الدم فى النصف الثانى من الدورة انتاج هرمون بروجسترون دل ذلك على حدوث تبويض .

٣) حبوب اللقاح ، دار شيسعان ، بذر رجله ، جنين القمح ، قنطريون ، زعفران ، بذر خس ، صمغ النحل ، ورق برقوق ، حشيشة الدينار ، بردقوش ، شاى جبلى ، بلميط منشارى ،وأن حبوب اللقاح تحوى (استيروجين) يساعد على تكوين البويضه،

٤) عود ايكر ، قرنفل ، ورق برقوق ، ورق خوخ ، خس ، بذر رجله ، طلع النخيل ، جوته ، عنب ، بذر كرافس، سمك الصبيط بالمداومه.

٥) صمغ النحل [1] ، كتان ، شاى جبلى ، توت العليق (كرانبرى) ، خميرة بيرة ، طلع النخيل .

مع الأمتناع عن التدخين ، وشرب القهوة ، وأكل البسلة .

ما يجعل الجنين ذكر : مداومة المرأة علي أكل السمك .

ما يجعل الجنين أنثى : كثرة استعمال المبيدات الحشرية لقتل الحشرات الطائرة والزاحفة بالمنزل والتى تؤثر على الأحماض النووية للخلية والتكاثر ، وتؤثر كذلك

---

[1] ١) أكتشاف د/ على فريد أستاذ أمراض النساء بطب عين شمس نشر له بجريدة الأخبار القاهرة بتاريخ ٢٠٠٤/١١/٢٨ .

على (الكبد) أكبر معمل بالجسم والذى يؤدى أكثر من خمسون وظيفة ، وتسبب حدوث تليف واورام سرطانية به .

السنط التناسلى

العلاج : ١) مس بودفلين فعال من نبات (ماندراك بوردفيلم) .

٢) دهان ايميكمود ٣ مرات أسبوعيا .

أمراض الرجل

تأخر البلوغ عند الرجل :

هرمون كوريوتك جونادوتروفين .

مصادره : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، ورق التوت .

القذف المرتجع : عقار (امبيرامين) ونسبته ٧٠% لكنه يسبب توتر ودوخه وأرق .

لتأخير سرعة القذف : سمك ، نبق ، بذر لوتس ، بذر رجله ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

عقم الرجل

أسبابه :

١) تليف الكبد . ٢) فشل الكلى . ٣) القيله المائيه .

٤) التهاب البروستاتا المزمن .

٥) نقص عدد الحيوانات المنوية عن ٢٠ مليون ويعالج بصمغ النحل وزيت جنين القمح وحبة البركة والزنجبيل مع البعد عن النعناع والحلبه واليانسون والبسلة والعجور

٦) دوالى الخصيه .

٧) التهاب الغدة النكفية .

٨) لبس ملابس داخلية ضيقه .

٩) نقص الزنك وفيتامين ب ١٢ (سمك ، لحم ضأن ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر) .

١٠) إدمان شرب (الحلبه) لمدة شهر يقلل عدد الحيوانات المنوية ويضعفها .

١١) مرض اديسون الذى يسبب نقص إفراز الغدة الكظرية فوق الكلى مسببا إسهال وهبوط .

١٢) الإفراط فى استعمال (المبيدات الحشرية) .

١٣) نقص هرمون جونادوترفين وارتفاع نسبة هرمون برولاكتين بالدم .

١٤) إدمان أكل فول الصويا والبسلة واليانسون .

١٥) بذر العجور المر يقلل نسبة هرمون الغدة النخامية اللازمة لتكوين الحيوانات المنوية .

١٦) نقص فيتامينات أ ، E هـ .

العلاج :

سيلينوم : بصل ، العدس ، سمك .

فيتامين ب١٢ ، فيتامين E هـ ، أملاح الزنك ، فيتامين أ :

جنين القمح ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، قلب الخس ، لبن ناقة الجمل ، سمك ، سلمون ، بصل ، كوسه .

كوريونك جونادوتروفين : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، ورق توت .

هرمون ميلاتونين : بلح ، فول ، موز ، ترفاس مطروح (من بحث للدكتوره نادية لوفا بالمركز القومى للبحوث) .

اينوزينول : سمك ، عسل نحل جبلى ، جنين القمح ، ورق توت ، خروب ، لب القرع وزيته ، القهوة مفيده للرجل عكس المرأة حيث تنشط الحيوانات المنوية وتزيد من خصوبة الرجل .

مضاد لهرمون برولاكتين :

حمض أمينى ارجنين : خروب ، فستق ، سمسم ، لوز ، تمر ، لبن ناقة الجمل .

وصفه : نقيع أوراق توت العليق البرى (كرانبرى) .

أعشاب : دميانا ، عرق انطراب ، جنين القمح ، خروب ، بذر كركديه ، شوفان ، ورق التوت ، قرنفل ، طلع النخيل ، زنجبيل ، توت العليق ، لب سورى .

مكسرات : خروب ، فستق ، لوز ، (ارجنين ، ب٦ ، زنك ، فيتامين E هـ) .

خضروات : قرنبيط ، كوسه ، سبانخ ، فاصوليا ، (ارجنين ، حمض فوليك ، ب٦).

تحذير: الأمتناع عن البسله ، فول الصويا ، الحلبه ، البردقوش ، الشبت ، العجوره، الينسون ، الشاى الجبلى .

ليكوبين كمضاد أكسده : (جمار ، طماطم مطبوخه ، لب بطيخ ، يعمل على زيادة تركيز السائل المنوى وأن تناول ٢ مليجرام من الليكوبين مرتين يوميا لمدة ٣ شهور يؤدى إلى تحسن واضح فى تركيز السائل المنوى بنسبة ٦٧% وقد ادت هذه التجربة إلى خصوبه عديد من الرجال لاينجبون من زوجاتهم .

وصفه : حبة البركة مع حب الرشاد .

ضعف الباه عند الرجل (العنه)

يلزم أنتصاب عضو الذكور وصلابته لتسهيل عملية الإيلاج حتى ينتهى بالقذف بتوافر عاملين .

١) هرمون تستيرون ذكرى + زنك .

٢) قوة الأعصاب(فسفور + فيتامين ب١ + زنك + E هـ + أوميجا ٣ (بالأسماك والسردين عموما)

اسباب الضعف :- البدانة ، التدخين ، سرعة القذف ، وتضخم البروستاتا .

١) أمراض القلب ، وتليف الكبد ، وفشل الكلى ، تصلب الشرايين ، البول السكرى ، وضعف الأعصاب ، والأنيميا ، ضغط الدم المنخفض ، ضعف جهاز المناعة ، الاكتئاب ، وانسداد الأنف والزكام ، وارتفاع ضغط الدم ، والتدخين ، إنخفاض نسبة هرمون تستيروجين الذكرى نتيجة نقص الزنك .

٢) تقدم السن خاصة بعد سن ٥٠ .

٣) عقاقير مدرات البول وخفض كولسترول الدم .

٤) نقص إفراز (هرمون سيروتونين) ويعالج (بمضادات اكتئاب) .

٥) نقص إفراز (هرمون الغدة النخامية) وارتفاع نسبة (هرمون كورتيزون) .

٦) تعاطى (أملاح البروميد) .

٧) التشخير المزمن أثناء النوم بنسبة ٢٨% .

٨) تعاطى (نبات روالفيا) الخافض لضغط الدم المرتفع ، أدوية القرحة والضغط العالى والحساسية ومدرات البول والكورتيزون .

٩) تعاطى نباتات تحوى (هرمون استيروجين أنثوى) مثل بسلة ، ينسون ، شبت ، بطاطس ، كافور ، برتقال ، عجور .

١٠) نقص أملاح الزنك والفوسفور وفيتامين ب١, ٢ ، E هـ ، وأوميجا٣ ، وهرمون تستيرون الذكرى .

١١) الإكثار من تناول اللحوم والأحماض الناتجة عن تمثيلها .

١٢) نقص أنزيمات الدم . ١٣) السمنة .

١٤) ضمور الخصيه (أملاح) ودوالى الخصيه .

١٥) زيادة إفراز (هرمون برولاكتين) . ١٦) الإسهال .

١٧) تعاطى أقراص الحديد يضعف الرغبة للباه .

١٨) مضادات الهستامين المعالجة لقرحة المعدة والتى لها تأثير مضاد لهرمون الذكوره .

١٩) تعاطى أقراص الديجيتالا أو ديجوكسن المقوية لعضلة القلب .

٢٠) مرض الزهرى . ٢١) تعاطى أقراص كورتيزون .

٢٢) أدوية بناء العضلات الاستيرويديه .

٢٣) تعاطى أدوية التخسيس . ٢٤) القلق النفسي الزائد .

٢٥) التسرب الوريدى للدم خارج العضو .

٢٦) تليف الألياف العضلية للعضو وتكون نسبة الألياف أقل من ٣٠% .

عـلاج البـاه

بصفه عامة : جنكه ، شوفان ، جنسنج ، قرفه ، زنجبيل ، حبهان ، عرق الجناح ، لب القرع ، شقاقيل ، قرع عسلى ، غذاء الملكى وصمغ عربى ، كاد هندى ، قسط هندى ، بذ كرافس ، شرس الزلوع ، عين جمل ، كانديولا ، بن ملوكى (زنك ، هرمون تستيرون ، فيتامين ب١٢ ، E هـ ، حمض فوليك ، أكسيد النتريك) .

أعصـاب

أوميجا ٣ : سمك بأنواعه ، بذر كرافس ، شطه حمراء ، شوفات ، سنبل هندى ، حزمبل ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

قلب سليم : فيتامين E ، حمض أمينى سستين ، مورنجا ، باباظ ، جنين القمح ، شوفان ، صعتر ، زعفران ، ملوخية ، فاصوليا خضراء ، رمان ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، لبن الأبل ،مصل سم النحل حقنا تحت الجلد.

منشط للدورة الدموية : جنين القمح ، سنبل هندى ، حبهان ، قرفة ، بن عربى ، بن ملوكى ، حزمبل ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

موسع للأوعية الطرفية : لبن الأبل ، شوفان ، جنين القمح ، داذى رومى ، سنبل هندى ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

بنكرياس سليم : بلسم كمثرى ، لبن الأبل ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، ابرة الراعى ، قهوة مع خروب نبطى .

كبد سليم : مانجروف ، بلسم كمثرى ، زعفران ، عود هندى ، لبن الأبل ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

كلى سليمه : جنين القمح ، كتيرا ، صمغ عربى ، صمغ النحل ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى ، أوزون ، أبو خنجر ، فجل الحصان ، فينوم .

هرمون تستيرزن + زنك :

ب١٢ + حمض فوليك + أكسيد نتريك ، جنين القمح ، سمك ، حبوب اللقاح ، بلميط منشارى مع الغذاء الملكى وعسل النحل الجبلى ، بصل مشوى ، لبن ناقة الجمل ، طحالب اجاراجار ، جرجير ، اسبيريولينا ، مانجروف ، تونجان آلى ماليزى ، سمك البوفر ، قرع عسلى ، ملوخية

أعشاب : سنبل هندى ، زعفران .

مضادات اكتئاب : داذى رومى (هبركم) ، سمك ، شوفان .

عقاقير كيماوية :سيالس (تادا لافيل) يستمر مفعوله ٣٦ ساعة .

تحذير : الامتناع عن الآتي :

١) **اطعمة حاوية هرمون استيروجين** :

ينسون ، حلبة ، عجوز ، بسلة ، شاي جبلي ، شبت ، ليمون ، نعناع .

٢)**اطعمة حاوية جنستين (ايزوفلافون) تسبب ضمور الخصية وسرطان البروستاتا**

عرقسوس ، فول الصويا ، شمر ، ثوم ، جنسنج .

٣) **اطعمة تحوى بروجسترون** :

تضعف الرغبة في الباه كالبرتقال ، الشمر ، البسلة ، خميرة البيرة .

مضاد لسرعة القذف : جنكه ، باقلاء ، جنسنج ، خلنجان ، الدهان بحجر جهنم .

خصيــــه

التهاب : اذخر .

أحتقان : كمون .

وجع: بذر كرافس ، بذر كمون ، وضع الخصيه فى كوب ماء مثلج لمدة ربع ساعة.

ضمور : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، ورق التوت ، بلميط منشارى .

ورم : كمون ، بذر رجله ، فاصوليا خضراء ، كاد هندى وزيته .

آلام عروق العانه : فجل .

جفاف المنى :

تعالج بـ :

حبوب : أرز .

حبوب زيتيه : سمسم وحلاوه طحنيه ، صنوبر مع السمسم ، كرافس ، نبق ، بذر جرجير ، حب العزيز ، نخوه هندى ، موز ، حمص ، لوز ، أرز .

بروتين : الأسماك عموما ، شوربة فراخ ، سلمون بالمداومة ، الخصى ، الحمام .

وصفه : ١٠ درهم كبابه صينى + ٥ درهم بذر كرافس ، ١٠ درهم بذر فجل ، ١٠ درهم بذر لفت ، ١٠ درهم كمون كهرمانى ، ١٠ درهم حبهان ، ١٠ درهم بذر جرجير ، ٢ دار صينى ، ٣ حسك (حمص جبلى) ، قدر حمصه من زنجبيل مع تحليتها بعسل نحل جبلى سدر .

تحذير : يمتنع عن الكمون ، الحرمل ، العدس ، الحوامض ، حب الرشاد ، الهندباء، الشيكولاته ، البردقوش ، الكراويا ، الينسون .

السيلان [نايسر]

سببه : ميكروب مكور يسبب إفراز سائل صديدى بعد التبول .

الأعراض : ألم بالحشفه مع ورم ثم صديد بعد يومين وتقيح بالاحليل وحرقان البول وإذا أزمن أصاب البروستاتا .

العلاج :- حمص جبلى ، كبابه صينى ، عود ريح مغربى ، طرفا ، سرسوع .

الزهرى (سفلس)

سببه : ميكروب لولبى يأتى نتيجة جماع المرأة التى يتناوبها أكثر من رجل ، ومن أعراضه ورم الغدد الليمفاوية وقرح بالاحليل وسقوط الشعر وينتهى (بجنون العظمه).

العلاج : دمسيسه ، حب عرعر ، جواياكم (خشب الأنبياء) سرسوع ، هليون كشك الماظ ، حمص جبلى ، حبه غاليه (مورنجابسار) .

سنط تناسلى

العلاج : مس بودفلين ، دهان ايميكمود (٣ مرات أسبوعيا) .

فطر كلاميديا

سببه : الاتصال الجنسى .

أعراضه : التهاب الاحليل .

مضاره : تدمير جهاز المناعة مسببا الجلوكوما والعمى والسدة الرئوية والعقم والتهاب سحايا المخ ، وسرطان الرئه .

العلاج :- الثوم (قاتل لذلك الفطر) ، ورق زيتون ، جولدن سيل ، جوتوكولا ، عود ريح مغربى ، صمغ النحل .

أمـراض البـروستـاتـا

الأسباب :

١) احتقانها نتيجة الاثاره .

٢) عدوى تناسليه كالسيلان أو طفيل التريكومونا أو الكلاميديا نتيجة علاقات جنسية غير مشروعة ومحرمة .

الأعراض :

حرقة وتقطع فى البول والشعور بعدم الأنتهاء وتنقيط بعد الأنتهاء والتكرار بكميات قليله .

التهاب البروستاتا : (زنك)

العلاج : مصل سم النحل حقنا تحت الجلد لمدة شهرين ، حبوب اللقاح مع صمغ النحل والغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، سلمون ، قرع عسلى ، كرانبرى .

عقار كيتولون لمدة ١٥ يوم ثم دوكسيكلن لمدة ١٥ يوم أخرى .

أحتقان البروستاتا : خلنجان ، كستنا .

التهاب البروستاتا المزمن : عقار دوكسيزين لارتخاء العضلات .

مضاعفاته : ١) يؤثر على القذف ويجعله سريعا . ٢) عقم الرجل .

مضاعفات : قد تسبب التهاب البروستاتا .

منشط لغدة البروستاتا : (أملاح الزنك) .

سلمون ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر .

تضخم وورم

تضخم وسرطان البورستاتا : الأعراض كثرة التبول ليلا واحتباس البول ونزول وضعف ومتقطع، وعسر.

الأسباب :

١) المداومة على اللبن ومنتجاته ، والكرنب ، الفجل ، والهليون .

٢) المداومة على المواد المحتويه على جنستين (ايزوفلافون) (شمر ، عرقسوس ، ثوم ، فول الصويا) .

العلاج : ١) **ليكوبين**: (طماطم مطبوخة ، بطيخ) .

٢) **أملاح البورون** : (تفاح) .

٣) **حمض أمينى جلوتامين** : تين شوكى ، بنجر ، سمك ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى .

٤) **ليثين** : زيت السمسم ، شوربة فراخ ، لب القرع ، زيت فول سودانى ، عين جمل كاشيو .

٥) **جلايسين** : حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وصمغ النحل .

٦) **زنك** : سلمون ، حبوب اللقاح ، كبده .

٧) **فيتامين F (حمض لينوليك** :-

زيت حار ، زيت فول سودانى ، جنين القمح .

٨) **مقويات المناعة** : جوتوكولا ، داذى رومى (هبركم) ، ورق زيتون ، صندل بنسبة ضئيله لاضطرابات البول .

٩) **خضروات** : قرنبيط بنسبة ٤٥% (وسط أفريقيا) .

١٠) **مضادات أورام**: بلميط منشارى ، لب القرع ، شوفان ، حبوب اللقاح ، جنتيانا، عش الغراب ، شاى أخضر ، ذيل الفرس ، العلاج بالأوزون ، ذكر دود القز ، بصل ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد حقنه كل خمس يوم لمدة شهران ، التوت الأسود (أمريكا اللاتنيه) مضاد لتضخم البروستاتا الحميد ، مضادات الفا تساعد على سريان البول ، قشر العنب الأسود والأحمر ، طماطم مطبوخة ، زيت السمك ، زيت سمسم .

الفصل الثالث عشر

أمـــراض

الحميـــات

(الحمى أو ارتفاع درجة الحراره عن ٣٧°)

الأسباب :

تأتى نتيجة فيروسات أو ميكروبات مسببه لأمراض (كالتيفودمثلا) .

الأعراض :

ارتفاع درجة الحرارة ، الهذيان .

العلاج :

١- وضع كمادات بارده على جبهة المريض مع تغير الكمادة كل عشر دقائق .

٢- الحميه وتكون بالأمتناع عن تناول الطعام ، والأقتصار على شرب السوائل ، وشوربة الخضروات والدجاج ، وعصير الليموناده ، وقصب السكر ، والمسلوق ، عسل نحل .

٣- الراحة بالفراش .

٤) **تعاطى أعشاب خافضة للحرارة** : مثل [جنتيانا ، قنطريون ، كانديولا ، دوم ، كزبره ، حب العزيز ، عود ريح مغربى ، خرشوف ، ورق النيم ، جوجوبا ، شعير، نعناع .

فواكه : بلسان أسود ، برقوق .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

٥) **أعشاب معرقه** : مثل (زعفران ، بابونج كاموميل ، حمص سالسليك أو (أسبرين) ، شاى أخضر .

تحذير : يمتنع عن تعاطى النعناع لأنه يسبب الميل للقئ وجفاف الحلق .

الحمى المتقطعه

علاج : حسك ، كرافس ، ورق كافور ، قنطريون ، ارقطيون .

الكوليــرا

الأعراض : إسهال مستمر قد ينتهى بالوفاة .

العلاج : ليموناده ، شاى أخضر ، حبة البركة ، عود ريح مغربى .

الطاعـون

الأسباب : البراغيث والفئران .

الأعراض : إسهال .

العلاج : عود ريح مغربى ، جولدن سيل .

أنيميا أو حمى البحر الأبيض المتوسط (تلاثيميا)

أسبابها : عوامل وراثيه .

الأعراض : أنتفاخ وآلام بالبطن على هيئة نوبات .

العلاج : كولشسين المعالج لمرض النقرس والمستخلص من نبات اللحلاح ، لعبة ه .

الحمى المالطيـه

العلاج : ثوم ، بصل .

حمى الوادي المتصدع

الأسباب : يأتى نتيجة العدوى بفيروس .

العلاج : ثوم ، بصل .

أعشاب : صمغ النحل (بروبليس) .

الجمره الخبيثه

الأسباب : ميكروب عنقودى يسمى (انثراكس) قد يصيب الجلد مسببا قرح ، أو الرئة أو الدم وإذا لم يعالج ينتهى بالوفاة .

العلاج :

أعشاب :- (ورق زيتون ، أرقطيون) .

ومن الفواكه : تين مهيطل .

خضروات : ثوم ، بصل .

وكيماويا :

أقراص (سيبروفلافاكسين) أو (ميفوكسين) قرصان مرتلن يوميا لمدة عشرة أيام .

مع الدهان بمرهم تيراميسين .

الملاريا

الأسباب : تأتى نتيجة لدغ بعوضه من نوع (الأنوفيلس) للمريض فتنقل إليه (طفيل الملاريا) وهذه البعوضه تقف على الحائط بزاوية ٤٥ ْ .

الأعراض : ادوار ثلاثه تبدأ : بروده ، ثم سخونه ، ثم عرق غزير وقشعريره والتهاب بالكبد (صفراء) .

العلاج :

١- العلاج بالأوزون .

أو العلاج بأعشاب : [كانديولا ، عود ريح مغربى ، حمص جبلى ، قنطريون ، الكينين (سنكونا سحرادا) ، ورق وقلف شجرة النيم ، الراطماسيا ابروتم ، لب سورى (عباد الشمش) ، زيت سمك مع فيتامين E هـ .

١- مصل سم النحل أو مصا سم العقرب .

٢-شرب سوائل كليموناده أو عصير قصب .

٣- غذاء بعسل النحل أو بالزبادى .

٤-الراحة بالفراش .

الباب الرابع عشر

أمراض الأطفال

الأكزيما الجلدية

الأسباب : ١) الوراثة وزواج الأقارب .

٢) المداومة والإفراط فى شرب اللبن .

العلاج : زيت النيم دهانا بالجلد لمدة ٣ يوم مع غسول بعشب هماميلس ، زيت الترمس دهانا ، زيت حبة البركة دهانا ، زيت الكاد دهانا ، لحاء البلوط دهانا ، زيت السمك دهانا ، صمغ النحل دهانا ، زيت بندق دهانا .

العلاج : بالأوزون ، أو مصل سم النحل حقنا تحت الجلد مع دهان بعسل نحل جبلى سدر .

وصفه : الدهان بمطحون ورق التوت كلبخه ثم يتبع بزيت خروع مع زيت ذره ويدهن مرتان صباحا ومساءا يوميا .

وصفه : لبخة زهرة البانسيه ، أو لبخة ورق شجرة عين الجمل .

وصفه : زيت حب العزيز دهانا كلبخة .

العلاج : (بأشعة رونابند) للحلات المستعصية ، دهان بمرهم بايكوتين en .

تركيبة : زيت خزامى + زيت مر + زيت بريمروز دهانا بالجلد .

وصفه : غسول مياه حلوان (الكبريتيد الهيدروجين) .

وصفه : شاى أخضر بنسبة ٥٤% .

قراع الأطفال

تعريفه : (فطر) يصيب الرأس يسبب (سقوط الشعر) .

العلاج :

١) دهان الرأس بغسول الكركديه بعد غليه وتبريده مرتان لمدة شهر .

٢) لبخه من ورق حناء مع الحلتيت توضع على رأس الطفل .

قمل الرأس

سببه : ١) البعد عن النظافة .

٢) المداومة على أكل تين برشومى أو الفجل .

المضاعفات : يسبب مرض التيتانوس (تسمم الدم) أو الحمى الراجعه .

العلاج : ينسون أو بقدونس شربا أو دهانا .

بالصيدلية : ليسيد .

ديدان اسكارس

يأتى نتيجة أكل خضروات بدون غسلها جيدا .

الأعراض : تسبب الضعف والهزال نتيجة أكلها لغذاء المريض بها .

العلاج : داذى رومى أو خشب المر (دواء الميرازيد) قرصان صباحا على الريق لمدة ٣ يوم .

دوسنتاريا أميبيه

سببها : تأتى من النفس نتيجة

١) ضعف الغشاء المخاطى المبطن للقولون .

٢) وجود بكتريا التعفن بكثره .

الأعراض : إسهال مع مخاط أو تعنيه وأحياناً نزول دم .

العلاج :

أعشاب : بشمله أو سنط أو سيماروبا أو عرق أنجبار ، كازورينا ، باباظ .

كيماويا : عقار فيوراميد أقراص (والمادة الفعاله دل لوكسانبد فيورواث) قرص مرتان يوميا لمدة أسبوعان ونسبة الشفاء به هى ١٠٠% .

الحساسية للبن الرضاعة الطبيعية

تعالج بلبن أنثى الحمار وهو قريب من تركيبة لبن الأم ، كما أنه هام (لنمو الطفل) عن أى لبن آخر بالإضافة إلى أنه يفيد فى علاج البشرة ونضارتها . [1]

النزلات الشعبية المتكرره

العلاج :- شاى أخضر ، لبن ناقة الجمل ، زبادى ، ود ابكر ، ينسون ، داذى رومى ، زعفران ، حبوب اللقاح ، لسان الثور ، بردقوش ، بريمروز ، زعرور ، جذور جاوى ، كافور ، خروب ، صنوبر ، كبابه صينى ، عرقسوس مع ينسون وشمر .

مغص الأطفال

بابونج ، داذى رومى .

(١) نشر هذا البحث عن (مقاطعة بايطاليا) مجلة نصف الدنيا القاهرة العدد ٦٩٣ ص ٣٦ بتاريخ ٢٠٠٣/٥/٢٥ .

إسهال الأطفال والجفاف

الأسباب : ميكروب الشيجلا ، فيروس الروتا ، الدوسنتاريا الأميبية أو الباسيليه ، ميكروب باسلس القولون ويكون تفاعل البراز قلوى وترجع العفونة إلى إحتواء الفضلات على انرول وسكانول وأحماض أمينية وتعالج بمطهر لاكتوزان وسببه ارتفاع سكر الجلوكوز بالدم .

العلاج :

حبوب : ماء شعير ، أرز . **مشروبات** : سحلب ، شاى أخضر .

بروتين : زبادى ، عسل نحل جبلى لمن يزيد عمره عن سنه .

أعشاب : ورد بلدى أحمر ٣ مرات يوميا ، داذى رومى ، بابونج ، شاى أخضر ، مر بطارخ .

محلول معالجة الجفاف : (عبارة عن جلوكوز + صوديوم) .

اسبرين حمض سالسيك لمن يزيد عمره عن ١٥ سنه لأن أقل من ذلك يسبب مرض راى للطفل قد ينتهى في الغالب بموته .

الكساح

يأتى نتيجة نقص فيتامين د الذى يساعد على أمتصاص الكالسيوم من الأمعاء نتيجه عدم تعرض الطفل فترة الصباح وبعد العصر للشمس حيث تحول مادة ارجسترول الموجودة تحت الجلد إلى فيتامين د .

العلاج : **أعشاب** : صعتر ، عود ايكر ، صمغ النحل ، ذنب الفرس ، حبوب اللقاح .

بقول : حمص .

مع تعرض الطفل للشمس فتره الصباح وفترة ما بعد العصر حتى غروب الشمس .

التخلف العقلى

يأتى نتيجة زواج الأقراب .

العلاج :

بروتين : سمك ، شوربة فراخ ، لب القرع ، جنين القمح ، حبوب اللقاح مع عسل النحل ، زيت الطحالب .

مرض الجدرى والجديرى المائى

العلاج :

بقول : حمص .

أعشاب : كرافس ، كادى ، حزمبل ، جوارجوم ، كزبره .

الدهان بلبخة ورق حنا .

بالصيدلية : صبغة الجنتيانا دهانا كيماوى وليس نبات .

مرض الحصبة

العلاج :

فاكهة : نبق .

أعشاب : كادى ، حزمبل ، ارقطيون .

شلل الأطفال

تعريفه : فيروس معد يصيب الجهاز العصبى مؤثر على الأطفال أقل من٣ سنوات.

سببه : عدم تطعيم الطفل فى السنتين الأولية من عمره .

مضاعفات أهماله : يمكن أن يسبب شلل كامل خلال ساعات .

العلاج : شاى أخضر ، عسل نحل ، داذى رومى ، ثوم .

التهاب اللوز

سببه :

العلاج : ١) حقنه بنسلين طويلة المفعول بعد عمل أختبار حساسية .

أعشاب : شاى جبلى ، ساق الحمام .

ضعف عضلات الطفل

سببه : نقص الأحماض الأمينية + فيتامين د + فيتامين E هـ .

العلاج : الأوزون .

١) **مكسرات** : كستنا أبو فروه .

٢) **حبوب** : شعير .

٣) **خضروات** : قرنبيط .

٤) **بروتين** : لحم الإبل ، لحم ضأن شمورت ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى .

٥) **زيوت** : زيت زيتون .

تحذير : الأمتناع عن شرب العرقسوس حيث يسبب ضعف العضلات .

قصر القامة وعدم نمو الطفل

سببه نقص العوامل الآتية :-

[بروتين ، فيتامين E هـ ، أملاح الزنك] .

بروتين وزنك : سمك وزيته ، لوبيا ، بطاطا ، زبادى ، دجاج وشربته ، عسل نحل جبلى مع حبوب اللقاح والغذاء الملكى ، جنين القمح .

فيتامين E هـ : فول سودانى ، جنين القمح ، سمك وزيته ، خس .

حبوب : شعير .

فواكه : أناناس ، كريز ، موز .

خضروات : بنجر ، جنين القمح ، فاصوليا خضراء ، كرات .

بروتين : سمك ، حبوب اللقاح .

أعشاب : حلبه ، شعير ، لسان حمل .

مكسرات : لب القرع ، حمص ، بندق .

طحالب : اسبيريولينا .

موليبدنيوم : شعير ، جنين القمح ، كبدة .

تبول لا إرادى (سلس البول)

الأسباب :

١) الحالة النفسية .

٢) ضعف عضلة المثانة .

العلاج :

مكسرات : صنوبر .　　　**فاكهة** : برقوق .

وصفه : أكل عرف الديك .

وصفه : مسحوق نوى التمر مذاب فى عسل نحل جبلى يؤخذ قدر ملعقة مساءا .

وصفه : داذى رومى + ذنب الخيل بنسب متساوية .

تركيبة : بلح بلوط + عرق أنجبار + بابونج + قرنفل + حبهان + داذى رومى .

الدفتريا

الأسباب : ميكروب يصيب الأطفال تحت ١٢ سنه .

الأعراض : ارتفاع درجة الحرارة ، صعوبة التنفس نتيجة تضخم اللوزتين ، وإحتقان الزور والحلق ، وتورم الغدة الليمفاوية مصحوب بصداع وبحه الصوت .

المضاعفات :

١) التهاب عضلة القلب ثم هبوطه .

٢) التهاب الأعصاب وحدوث شلل يعالج بهرمون كورتيزون .

العلاج :

١) مضاد حيوى .

٢) مضادات سموم أنتى توكسين .

خضروات : بصل .　　**فاكهة** : ليمون .　　**حبوب** : حلبه .

أعشاب : بذر كرافس ، ورق تين برشومى ، مغلى قشر عين الجمل الأخضر ، باباظ .

الفصل الخامس عشر

أمـراض الغـده

الغـدد الليمفاوية

التهابها :

فاكهة : تفاح .

أعشاب : حلبه ، جاوى ، بابونج .

أحتقان الغدد : صعتر .

أحتقان تضخم الغده الليمفاوية : مغلى قشر عين الجمل الأخضر وورقه ، تفاح ، حمص ، سم النحل ، أناناس ، كانديولا ، اشنيسيا .

تضخم : ورق عين الجمل .

تقيح الغدد : حلبه .

مقوى للغدد الصماء : حبه غاليه ، نسرين .

توازن الغدد : بابونج ، بصل ، أبره الراعى ، بردقوش .

منشط للغدد : تفاح ، عسل نحل مع حبوب اللقاح ، جنسنج ، عين الجمل ، محلب ، حبه غاليه ، جنين القمح ، بندق .

الغـده الدرقيـة

قصور : بلميط ، جنتيانا ، فلفل أحمر ، عين جمل ، لب القرع .

منشط : صعتر ، يودنج ، بلح ، عرقسوس ، فوقس حويصلى .

لقصورها : بلميط منشارى ، جنتيانا ، عين جمل ، تيروسين (لب القرع ، خروب ، شوفان) .

تضخم الغده الدرقية والتسمم الدرقي : الناتج عن زيادة الإفراز .

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، حامول ، فوقس حويصلى ، حبوب اللقاح ، حمض روزمارتيك (نعناع سنبلى ، حصالبان) مع الأمتناع عن تناول اللفت ، بروبليس .

الغـده التنـاسليـه

منشط : بابونج ، زنجبيل .

التهـاب الغده النـكفيـه

داذى رومى ، صعتر .

الغـدة الكظريـة

مقوى ومنشط : لسان الثور .

قصور الغـده الدرقيـة

١) جنتيانا .

٢) خردل أبيض .

٣) داذى رومى (عشبه سان جون أو هبركم) .

منشط للغده النخامية : ينسون ، نعناع ، بردقوش ، ترمس.

منشط للغده الكظرية : زعتر ، حلبه ، عرقسوس .

منشط لمبيض المرأة : شاى جبلى ، أخيليا ، حشيشة الدينار ، بردقوش ، فلفل أبيض، بلميط منشارى ، طلع النخيل ، صمغ النحل .

الفصل السادس عشر

الجهاز المناعى والأورام السرطانية والأيدز

جهاز المناعة

تكوينه : [نخاع العظم ، الغدة التيموسية ، الخلايا والعقد الليمفاوية ، الطحال ، الأجسام المضاده ، كرات الدم البيضاء] .

أسباب ضعف جهاز المناعة :

١- السموم .
٢- استعمال المبيدات الحشرية فى المنزل .
٣- الأشعاعات .
٤- التلوث بالرصاص .
٥- الإفراط فى تعاطى هرمونات كورتيزون ، استيروجين .
٦- مرض البول السكرى .
٧- الالتهاب الرنوى .
٨- التليف الكبدى .
٩- الفشل الكلوى .
١٠- السكر المكرر .

أمراض ضعف جهاز المناعة :-

١- الأورام السرطانيه .
٢- سقوط الشعر .
٣- الاكتئاب .
٤- الضعف الجنسى .
٥- الصدفية .
٦- الأنفلونزا .
٧- الروماتويد .
٨- قرحة المعدة .
٩- الإيدز (H. I . V) .
١٠- بط التئام الجروح .
١١- الذئبة الحمراء .
١٢- الرشح والزكام .

العلاج : (للإيدز وللسرطان) شيكوريا للإيدز ، خيارصني للأيدز ، كرنب ، قلويات وخضروات وفاكهة .

١) زيت حب العزيز يحوى مواد مضاده للأكسدة و٣ مواد مقوية للجهاز المناعى .

٢) جوتوكولا للأيدز .

٣) عش الغراب من نوع ريتش للأيدز .

٤) صمغ النحل وسمه (للإيدز) والغذاء الملكى وحبوب اللقاح وعسل نحل جبلى سدر .

٥) زعفران (للوكيميا) . ٦) عنب أحمر .

٧) قرع عسلى . ٨) طحلب اسبيريولينا .

٩) ريحان بنسبة ٢٠% . ١٠) فلفل أحمر . ١١) صعتر .

١٢) نقطة من زيت الصندل على كوب ماء والإكثار سام .

١٣) الشاى الأخضر للوكيميا .

١٤) الضحك يقوى جهاز المناعة بنسبة ٤٠% . ١٥) العلاج بالأوزون .

١٦) احجار كريمة مرجان .

١٧) ورق زيتون وزيتون أخضر .

١٨) بروفيلاكت . ١٩) جنين القمح .

٢٠) داذى رومى . ٢١) شعير للإيدز .

٢٢) جذور جاوى .

٢٣) كتيرا شوك القتاد (استراجلاس) .

٢٤) فراولة .

٢٥) سماع القرآن الكريم والأستغفار مائة مرة يوميا .

٢٦) السمك . ٢٧) ونكا (للوكيميا) .

٢٨) لصنف (كبار) (للايدز) . ٢٩) اللكتيا لعلاج الإيدز .

مقويات المناعة

١) كثيرا .
٢) اشناسيا .
٣) بريمروز .
٤) حب عرعر .
٥) أملج .
٦) جوتوكولا .
٧) صمغ النحل .
٨) ثوم .
٩) قرع عسلى .
١٠) زعفران .
١١) جذور جاوى .
١٢) عش غراب ريتش .
١٣) توت أسود .
١٤) حبه البركة .
١٥) جنين القمح .
١٦) عسل نحل جبلى سدر .
١٧) لبن ناقة الجمل .
١٨) تفاح .
١٩) حلف بر .
٢٠) زيت كبد سمك القرش .
٢١) بذر رجله .
٢٢) كركم .
٢٣) زبادى .

السرطان (1)

سببه :

١) ضعف جهاز المناعة نتيجة عوامل سبق ذكرها .

٢) **نباتات مسببه للسرطان** :

روالفيا ، سافراس ، سرخس الدكر ، شاى ماتيه ، حافر المهر (حشيشة السعال) ، سافرول ، زيت اللفت ، زيت الذره ، البطاطس (اكريل اميد) .

الإفراط فى تناول اللبن والمواد الكربرايدراتيه .

الأعراض : فقد الشهية ، هرش ، نزيف من أى مكان بالجسم مع تكراره ، هبات من الحرارة ، سعال مستمر ، عدم التئام الجروح ، إسهال ، اكتئاب ، عطس متكرر ، سقوط الشعر ، تغير السلوك ، قئ أو غثيان ، نقص الوزن .

علاجه :

سرطان المخ

جوتوكولا ، بودنج ، جوارجوم ، قرع عسلى ، زيت كبد سمك القرش ، زنبقة الذرة، سبزالينا .

سرطان العين

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد .

---

١) أرجع إلى د/ عبد الباسط محمد السيد أستاذ التحاليل بالمركز القومى للبحوث حيث سجل تركيبة لعلاج السرطان حصل عنها على ميزة أختراع من أمريكا ت / ٠١٢٢١١٨٣٦٧

سرطان الوجه

ممران هندى .

سرطان الفم

ليكوبين (طماطم مطبوخة) ، بطيخ ، بصل .

سرطان الشفه

ممران هندى ، طماطم مطبوخة .

سرطان الحلق

توت .

سرطان المرئ

عنب أحمر ، شاى أخضر ، قرنبيط بروكلى ، زهرة سوس الذرة .

سرطان الغدد الليمفاوية

كانديولا ، ونكا ، جذور جاوى ، جوتوكولا ، داذى رومى ، ورق عين الجمل الأخضر ، تفاح ، نبات السمار المر بترعة السلام بسيناء ، أشنيسيا .

سرطان البنكرياس

جوتوكولا ، جنين القمح ، ليكوبين (طماطم مطبوخة ، بطيخ) ، زهرة سوس الذرة ، عرقسوس .

سرطان الكبد

ممران هندى ، جذور جاوى ، ونكا ، جوتوكولا ، شاى أخضر ، داذى رومى ، عرق أنجبار ، رواند ، زبادى ، لبن ناقة الجمل مع عسل نحل جبلى سدر ، بذر رجله ، زيت كبد سمك القرش ، حلف بر.

سرطان المعدة

عود ابكر ، جنتيانا ، جوتوكولا ، كانديولا ، عش الغراب ، زنجبيل ، شاى أخضر ، شعير ، داذى رومى ، جذور جاوى ، بلح بلوط ، جنين القمح ، زهرة سوس الذرة .

سرطان الدم الأبيض

أسبابه : التعرض

ونكا ، السمار المر بترعة السلام بالأسماعيلية ، شاى أخضر ، النيم ، زعفران ، شتروكا ، الغذاء الملكى حمض ١٠- هيدروكس ديكانوبك ، صمغ النحل مع عسل نحل جبلى سدر .

سرطان الجلد (ميلانوما)

بولى فينول : (شاى أخضر) ، زيت نيم ، زيت زيتون .

سرطان الجلد

شاى أخضر ، زيت شجرة النيم دهانا ، زيت زيتون نقئ ، زيت حبة البركة ، كانديولا ، ورق الحنة ، ورق هندباء دهانا ، لحاء شجرة النبق ، بذر الجوافة ، عش الغراب من نوع ريتش ، صمغ النحل ، رمان ، نبات زهرة الزنبق بالصين .

سرطان الكلى

رواند ، عرق انجبار ، كانديولا ، جوتوكولا ، شاى أخضر ، صمغ عربى ، جنين القمح ، بذر رجله ، بذر كتان ، زيت كبد سمك القرش ، حلف بر .

سرطان العظام

كركم ، عقار زيلدرونيك آسيد .

سرطان الرئة والثدى

سببه : ١) نقص كولسترول الدم عن معدله .

٢) الصناعات التى يدخل فيها الاسبتوس .

جوتوكولا ، كانديولا ، ونكا ، جذور جاوى ، جنين القمح ، ورق برقوق ، طماطم ، بذر رجله ، عش الغراب ، شوفان ، قرنبيط بروكلى ، سفنج بحرى ، شاى أخضر ،

لحاء النبق ، رواند ، زبادى ، ليترزول السويسرى بنسبة ٤٣% ، كابستابين + دويس تاكسيل ، بصل أحمر ، جوجوبا ، صمغ النحل .

سرطان القولون

سببه : نقص الكولسترول والكالسيوم بالدم ونقص الاينولين والنحاس والسيلنيوم .

نحاس : محار ، كبد ، لوز ، سمسم .

وصفه : زبادى مع عسل نحل جبلى سدر ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلى ، صمغ عسل النحل مع عسل نحل جبلى ، شوفان ، جوتوكولا ، طماطم مطبوخة ، قرنبيط بروكلى ، بطيخ ، شاى أخضر ، مر بطارخ ، رواند ، كالسيوم ، بذر جوافة ، لبن ناقة الجمل مع عسل نحل جيلى ، زبيب (اينولين) ، عقار كابستابين + دوسى تاكسيل ، عقار ايما نتنيب .

سرطان الغدة الكظرية

جوتوكولا ، داذى رومى ، رواند ، عرق انجبار ، كانديولا .

سرطان المبيض (كالسيوم)

لبن حليب ، تاكسوس ، جنين القمح .

سرطان المناعة

شاى أخضر

سرطان الرحم وعنقه (V . P . H)

كالنديولا . بلسم كمثرى .

سرطان البروستاتا

ليكوبين : طماطم مطبوخة ، بطيخ ، لب القرع ، ذنب الخيل ، جوتوكولا ، جنين القمح ، بيجوم ، جنتيانا ، سمسم ، حبوب اللقاح مع عسل نحل جبلى سدر ، شاى أخضر . العلاج بالأوزون ، العلاج بالتردد الحرارى .

للسرطان عموما :

الأوزون ، جوتوكولا ، داذى رومى ، طحلب اسبيريولينا ، كتيرا ، كومبريوم بجنوب أفريقيا ، رامريا ماسوما باندونيسيا ، اشواجاندا ، زبادى ، جولدن سيل ، كاد ، ثوم ، جنسنج ، قرنبيط ، ورق شجر اللوز ،كارى ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، أناناس ، فلفل أخضر ، بذر رجله ، زيت كبد سمك القرش ، جذور جاوى ، شاى أخضر ، عرعر ، كارفيلا ، بذر البقدونس ، كانديولا ، حلف بر، افتيمون ، حقن المريض بمحلول به رقائق الذهب ثم تسليط الضوء عليه لعدة جلسات . [1]

نصائح :

عدم إدمان (القهوة) حتى لا تسبب سرطان البنكرياس .

عدم إدمان (التدخين) للوقاية من سرطان الرئة .

عدم (الوقوف ظهرا فترة طويلة فى مواجهة الشمس) للوقاية من سرطان الجلد

---

(١) اكتشاف الكيمائى د/ مصطفى السيد عجله عالم الكيمياء العدد ٤٢ .

وعدم الإفراط فى (الدهون) للوقاية من سرطان الثدى والقولون ،
وعدم الإفراط في تناول (الالبان) للوقاية من سرطان الخصيه والبروستاتا .
البعد عن المعلبات والأغذية المحفوظة ، ضرورة علاج القرح المزمنه .
البعد عن السكر المكرر واللحوم الحمراء والبطاطس والالبان والدهون .

مضار نزع الرده من الخبز

نشوء أمراض السرطان والربو والسكر وأزمات القلب وذلك لفقدانها مضادات الاكسدة وأهمها (الفينولات والاجيك وكويرستين وكاتشين وكاركومين) والتى تخلص الجسم من الشقوق الحره الناتجة من عملية الاكسدة والمسببهللسرطان .

ما هو الاكريل أميد

هي مادة مسرطنه تتكون باتحاد وتفاعل سكر أحادى (جلوكوز ، فركتوز) مع حمض أمينى اسبارجين من تحلل البروتين مع التعرض لدرجة حرارة أعلى من ١٢٠مْ وتوجد هذه المادة على الخصوص فى (البطاطس والخبز الشامى الأبيض) وهذه المادة تسبب:-

١) السرطان .
٢) عقم الذكور .
٣) الأجهاض المتكرر للاناث .
٤) اضطراب فى الانزيمات المعوية .

الفصل السابع عشر

متفرقـــات

مقوى عـــام

هرمون تستيرون ، فيتامين E هـ ، فيتامين ب١٢ + حمض فوليك مقويات مناعة انترفيرون الفا ، أحماض أمينية (١٨ حمض أمينى) ، [جوتوكولا ، داذى رومى ، جنين القمح ، شوفان ، عود ايكر ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، لبن ناقة الجمل ، حزمبل ، طحلب اسبيريولينا ، ورق شجرة النيم ، بابونج ، جنتيانا ، راتنج ، كرافس .

وصفه : بذر فجل مع عصير بصل وصعتر مع جبن قريش .

وصفه : عصير بصل مع عصير طماطم مع قليل من الملح .

وصفه : بصل مع لحم ضأن مع جنين القمح . **وصفه** : بصل مشوى .

مكسرات : صنوبر . **بقول** : حمص . **حبوب** : شعير .

فاكهة : برقوق ، بطيخ ، تفاح ، قرع عسلى .

بروتين : الغذاء الملكى ، لوز ، لبن ناقة الجمل .

مضادات حيويـة

فيروسات : صمغ النحل ، شعيره هندى ، مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، بابونج، هبركم ، زنجبيل ، لبن ناقة الجمل ، (جوتوكولا) ، عش الغراب من نوع ريتش ، كتيرا، عسل نحل جبلى لأمراض فيروس ب ، الكبد ، أنفلونزا .

فطريات : صعتر ونكا (الكانديدا) المضعف لجهاز المناعة مسبب الحساسية والعمى ، دااذى رومى ، كانديولا ، صعتر ، ونكا .

ميكروبات : ميكربات أى كولى ، كانديدا ، كلاميدا سالمونيلا المسبب للإسهال يقتله (ثوم ، كزبره) ، آى كولى المسبب لفشل الكلى يقتله (أناناس ، ورق زيتون ، شاى أخضر) ، ميكروب لولبى الزهرى يقتله (الحسك) ، باسيل المسبب للسل الرئوى يقتله (الحسك ، لبن ناقة الجمل ، صمغ عربى ، صمغ النحل ، السى بنك) ، كلاميديا المسبب للألتهاب السحائى يقتله (بابونج ، سم النحل ، ورق زيتون ، الثوم) التيتانوس المسبب لتسمم الدم يقتله (اشينسيا ، صمغ النحل) ، ميكروب الكوليرا ويقتله (ليمون ، شاى أخض) ، ميكروب سبحى مسبب للحمره يعالجه ورق زيتون ، توت العليق .

بروترزوا : كطفيل الدوسنتاريا الأميبية والملاريا (عود ريح مغربى ، اشينسيا ، بشمله ، سيماروبه ، عفصه ، قشر ساق الحنه ، كازورينا) .

رفع الروح المعنوية

زعفران ، سمك ، زبادى ، حبوب اللقاح والغذاء الملكى مع عسل نحل جبلى سدر ، لبن ناقة الجمل ، شيكولاته ، جنسنج ، دار صينى ، قرنفل .

معرقات

حلبه ، صعتر ، هليون كشك الماظ ، ورق صفصاف .

خافض للحرارة

مصل سم النحل حقنا تحت الجلد ، عود ريح مغربى ، ريحان ، جنتيانا ، ريحان ، كانديولا . ساق الحمام ، كزبره .

مضادات السموم

التسمم بالزنبق : ريحان ، قرنفل ، عنب ، عسل نحل .

التسمم بالرصاص : ريحان ، قرنفل ، ثوم ، عنب ، تفاح دمسيسه(ا فستين) .

التسمم بالكاديوم : حبة البركة .

لسع قنديل البحر : خل مع ليمون لأن مادة اللسع قوية والليمون والخل بالزيت على مكان اللدغ .

لسع قنفد البحر : ليمون وبذره ، بردقوش ، قرنفل ، شاى أخضر ، ورق زيتون .

السموم عموما

كمون ، لبن ناقة الجمل ، أناناس ، كريز ، بابونج ، عنب ، بذر بقدونس ، عسل نحل جبلى ، سحلب ، عجوه ، فراولة ، جاوى ، زلال بيض ، كزبرة ، نشا مع طحينه ، جوتوكولا ، جنتيانا .

مزيل للتعب ومنشط

كاكاو ، ريحان ، خلنجان مع العسل ، عود ريح ، حبوب اللقاح مع الغذاء الملكى وعسل نحل جبلى سدر ، بن (قهوة) ، صنوبر ، جنين القمح ، خروب ، زعفران ، جذور جاوى ، نخوه هندى ، السمك ، كرافس ، صمغ النحل ، شوفان ، خزامى ، عش غراب ، قرفه ، الأكسجين السائل مركز (خمس نقط فى كوب ماء) ، العلاج بالأوزون ، نعناع ، جنسنج ، بن عربى ، ورد بلدى .

فاكهة : كيوى ، فراولة ، مانجو .

خضروات : فاصوليا خضراء ، نعناع ، بقدونس .

مضاد للالتهاب

جوتوكولا : (التهاب الجيوب الأنفية والتهاب القولون والتهاب المجارى البولية) .

داذي رومي : (التهاب الرئة الفيروس والميكروبى) .

عود ريح مغربى : (التهاب ملحمة العين) .

فرمبواز : (التهاب الكلى ، التهاب الشعب الهوائية)

وقف نقص كرات الدم البيضاء

فصوليا خضراء ، راوند ، جنتيانا .

لانقاص كرات الدم البيضاء

ونكا .

التسمم الغذائي

ثوم ، جاوي ، خروب ،زبادي .

الباب الحادي عشر

مرادفات عديدة لأسماء الأعشاب والنباتات

أرقطيـون = شـبيط ، رأس الحمامـة = عمى خذني معك = بوردوك .

محلب = شجرة ادريس .

شجرة النيم = ازدراخت .

كينو = صندل .

هيدرا = حبل المساكين ، لبلاب .

مستكى = علك رومى .

قناوشق = نشادر

قرصعنه = عنكول = شجرة ابراهيم .

ودن الفيل = حسن كيف = قلقاس

اريكا = فوفل .

لوبليا = طباق هندى = تبغ هندى .

زربـيـح = رمـرام ، رجـل الـوزة = فساكلاب = منتنة .

عـادر = ايفيـدرا (للحساسـية والربـو وللزكام وخطورته أنه يرفع ضغط الدم ويسبب تليف الكبد

بعثران = شيبه = قيصوم (سام) .

حلتيت = أبو كبير = صمغ الأنجدان = عود الرقه

سكيبيج = فريولا .

شوك القتاد = كثيرا (استراجلاس).

حب الملوك = خروع صينى .

حبق الراعى = رعرع أيوب .

عرف الديك = أدونيس .

غرديب = تمر هندى = حومز .

كمون = السنوت .

غرديب = بيروثيوم .

ليجارينو = كركديه .

ميعه = استوركس .

عنب القط = حشيشة البتول .

عناقية وردية = عين القط = ونكا .

عين الديك = بشنين = عروس النيل (سام) .

فاشرا = عنب الثعلب [للصرع والجنون سام ومسهل شديد

اهليلج = شعير هندى [تسبب اكتئاب] .

عليق = بليسان (للصرع وعرق النسا) .

جودار = شيلم = Rye .

كينا = أوكالبتوس (سام تسبب صمم) .

نارجيل = جوز هند .

جوز = عين الجمل .

غار = الرند .

حب الزلم = حب العزيز = سقيط (للسمنة).

اشقيل = بصل عنصل = بصل الفار (سام) .

خشخاش = أفيون مخدر

كسكرة = عوسج فارسي .

جعضيض = جلاوين

تحذير يسبب تليف الكبد

صفصاف = سوحر = أم الشعور = باذامك.

بطيخ = بدوكا .

حشيش = قنب = ماريونا (مخدر) .

كندر = لبان دكر = لادن = بسلج .

بودوفيلم = ماندراك (سام) .

سليخه = قرفه .

فرصاد = توت .

سنجا = بوليجالا (للالتهاب الرئوى) .

فودنج = فلية = بازورد (مضاد للالتهاب)

فاليريانا = حشيشة القط = ناردين للصرع والهستيريا (سام ويسبب ادمان)

احيون = رأس الأفعى .

كانـديولا = اقحـوان = أزريـون ، زهـرة الغريب(للجرب والتشنجات).

حامول = قش البحر .

وسمه = نيله .

زردبناد = عرق كافوره (للباه) .

ارطماسـيا = قيصـوم ، حبـق الزاعـى ، بعثران = برنجاسف (سام).

باقلى = ترمس .

أسد العدس = هالوك (سام) .

خطمية = خبيزة .

قاطونـاء = حشيشة البراغيث.

لسـان الحمـل = ورق الجـدى = زمـارة الراعى = بلانتاجو [للصرع و داء الفيل والناسور والتبول اللاارادى] .

أشواجندا = جنسيانا الهندى =مرجان.

أشيتوان = بسفايج = ضرس الكلب .

فراسكين = ليمون حلو = جريب فروت.

نيلوفر = عروس النيل (سام) .

جلاب = ميربيلس .

دهمست = شجر الغار (سام) .

لبخ = دقن الباشا (الإدمان يورث الصمم والربو).

بشنين = عروس النيل (سام) .

ست الحسن = بلادونا .

سوسن = عرق الطيب .

سابونـاريا = عرق حلاوة .

أكليل الجبل = حصالبان = ندى البحر = روز مارى والإكثار سام ورافع لضغط الدم .

أشـخيص = شـوك العلـك = أسـد الأرض كارلين .

حشيشة الملائكة = أنجليكا .

جوز الشرك = تين فيل

صامريوما = حشيشة العقرب .

خشيزك = صفلين = بذر الملك .

محموده = سقمونيا .

ترنجبين = عسل رطب .

لبخ = دقن الباشا (الأدمان ، يورث الصمم والربو)

آلاس = مرسين = ريحان الارض .

شبيط تطلق على ٣ نباتات :-

أ- أرقطيون لحب الشباب.

ب- باذنجان .

ج – ودن الأرنب (للسعال ووجع المعدة).

ودن الدب = فرباسكم (سام وخانق ومميت).

أبو خنجر = كبوسين ، كرسون الماء .

جاورس = ذرة بيضاء .

لبين = أنا جاليس = أرفنسس .

كزبرة الحمار = شاهترج = بقلة الملك .

ورس = كركم = هرد .

أبريسم = الحرير الطبيعى لدودة القز .

نارمشك = رمان .

أحيون = رأس الأفعى ، لسان الثور ، بوراجو ، حمحم ، بوغصلن

حور = بقس .

قنطريون = جامع اللحم = سرة الناقة = حشيشة العقرب = مراره الحنش = سناتورى للصرع وعرق النسَا وحصو المرارة وخفض ضغط الدم .

خمان = بلسان ، سامبوكس للصمم وفشل الكلى.

سنديان = بلوط .

خانق الفهد = زهرة العطاس (سام) .

فيجن = سذاب (سام) .

ترنجان = مليسا = حشيشة ليمونية .

حرف = حب الرشاد .

رتم = وزال .

بقلة حمقاء = رجلة = فرفحين للسرطان والاجهاض والاكتئاب.

بلازر = حب الفهم (الاكثارسام وقاتل) .

قرة = بقلة عائشة = جرجير .

زيزفون = تليو = ابلاكاغيوس = غبيرا (للقوة وإطالة الشعر والشلل) .

حبق = ريحان .

صبار = الالـوه

كرز = حب الملوك ، خروع .

سكنجبين = خل مع عسل نحل .

كستنا = قسطل = أبو فروه .

مريمية = شاى جبلى = ساج = سالفيا

طرخون = خائنة .

الزوقا = اشنان داود = أبو قابوس .

جنحل = حشيشة الدينار .

جلجلان = سمسم = سمسق .

ممران هندى = حشيشة الخطاف = عروق صفر.

خنشار = سرخس الدكر (سام) .

لافندر = لاونده = خزامى .

حسك = ضرس العجوز = حمص الأمير = حمص جبلى (للباه والسيلان وحصى الكلى).

راش = قسط شامى .

طرخون جبلى = عاقرقرحا .

رازيانج = شمر = بسباس .

انجاص = كمثرى .

بطم = حبة خضراء (ضارة بالكبد).

حشيشة السعال = حافر المهر = دعسه

فرنسيكا.

ريباس = راوند .

غبيرا = تليو .

جويدار = ايرجوت (فطر سام) لانقباض الرحم ونزيفه .

جلنار = زهرة الرمان = جنبذ .

قصوان = عاقول = شوك الجمل.

كوفتيلوس = خرشوف ، جناح النسر ، أرضى شوكى .

خانق الفهد = ارنيكا .

منثور = شقائق النعمان .

توت العليق = فرامبوازكرانبرى.

كارى = للسكر ، وللسرطان مع الكركم .

عود ريح مغربى = بربـاريس = عقدة بمصر .

قاوون = شمام .

شوفان = خرطال .

الحمار(سام ويسبب تليف الكبد).

كستنا = قسطل = أبو فروه .

دهمية الغزال = دهمية أبو بكر .

علقم = حنظل = حدج (سام يسبب اسهال مستمر) .

مشطة = سمواه (غير مجدى للسكر) .

شونيز = الحبة السوداء = حبة البركة .

حشيشة الملائكة = انجليكا (سام ومنبه للاعصاب مسببا أرق) .

ذنب الأسد = بقله الامهات .

حندقوق = اكليل الملك (سام) .

وزال = جنستا (حزاز ، للقلب) .

أنب = باذنجان .

رجل الأسد = لوف السباع ، كامليا (لعلاج السمنة).

هرد = كركم ، ورس ، كف مريم .

دباء = قرع = يقطين .

رجل الغراب = أطريال (للاسهال والكلى).

رجل الأرنب = لاغورس .

نب = جنسنج = باناكس .

عكرش = نجيل ، نجم ، ثيل ، هرم = رزين .

دراقن = خوخ = فرسك .

عرق انطراب = لوبة مغربى = عكش .

شاهترج = قدم الدجاجة = بقلة الملك (سام) .

انجدان = كاشم رومى .

عشبة مرة = كوشاو = دواء الحية = جنتيانا .

موموريكا شارانتيا = بلسم كمثرى أو عشبة كارلا (للسكر والسرطان) .

زيتونه اسرائيل = حجر اليهود (لحصى الكلى) .

سيماروبا = شجر القصب المر (للدوسنتاريا) .

هندباء = شيكوريا (للاكزيما) والسنط .

أنبج = مانجو .

لبلاب = حبل المساكين ، عوسج ، عليق، بيلسان ، هيدرا .

بوارج = حمحم = أحيون = لسان الثور.

دردار = لسان العصفور .

اخيليا = حزمبل = مريافلن = ذات الألف ورقة .

أم غيلان = سنط = قرض = طلح

ميلالوكا = شجرة الشاى (لحب الشباب والغرغرينا) .

داذى رومى= عشبه سان جون = هيوفاريقون = هبركم ، عشبة القلب = بقلة يوحنا (لالتئام الجروح والأرق والاكتئاب).

حشيشة الأوز = عرق انجبار = شوشة العبد = أنارف

حبة البركة = شونيز ، نجيلا ساتيفا .

قلنسوة الراهب = خانق الذنب (سام) .

عنب الثعلب = ديجتالا ، أصبوع العذراء.

عاقر قرحا = أجارأجار = عود العطاس = ارنيكا = خانق الفهد (عيبها أن شاربها يعطس مائة مرة في اليوم) .

جناح رومى = رعرع أيوب .

ونكا = عين القط = عناقية وردية .

جواياكم = خشب الأنبياء (للزهرى – روماتيزم) .

السلوى = طائر السمان .

لفت = شلجم بمدغشقر للمناعة والسرطان .

حنظل = علقم .

افوكادو = زبدية = قشطة خضراء .

بسليوم = بذر قاطوناء .

مشروم = عش الغراب = فانجاس.

خصى الثعلب = سحلب .

كمون **ارمنى** = كراوية .

مَنْ = قيل هو عش الغراب (المشروم) ، وقيل هو الاثل (الطرفا) وقيل (حشيشة الملائكة) .

أخيون = كحلة (للسرطان الليمفاوى) .

الامى = خلة = صفلين .

طلع النخيل = حبوب اللقاح = جمار = دكار النخل .

فراولة = شليك = شيلم .

الكمأة = الرعد = البرق = الفقع بالسعودية = ترفاس بمطروح .

بولدو = شجرة الكبد سام (تسبب إسهال مستمر) .

مشمش = دراق .

عصفر = قرطم .

افسنتين = دمسيسه .

كنباث = ذيل الفرس = أمسوخ .

بسار = مورنجا = حبة غالية .

بردقــوش = ريحــان داود = مــرو = سمسق = مـارجوران (للزكـام والضـغط العالى) .

تبيوكا = منيهوت ، بودنج .

قراص = انجرة ، بودرة العفريت ، نبات النار.

اترج = كباد .

كرات = قرط = حشيشة السباع.

هرطمان = هرطال = شوفان .

فطر الدابرة = فطر الأرجوت .

لسان الثور = بوراج .

سدر = نبق .

حميض = عرق المسهل .

دار صينى = كافيل للاستسقاء .

قراسيون = حشيشة الملائكة.

اطريفل = نقل الماء = زنجبيل .

اكى دينا = بشملة = لانجدونيا.

ارطماسيا = قيصوم = بعثران = حبق = شويلاء = برنجاسف .

فيسكام = هدال = دبق (سام).

جوتوكولا = تالابتراكا = سانتيلازياتيكا.

حريق = شعر العجوز .

خمان أسود = بلسان .

خيار شنبر = خروب هندى .

يوجورت = زبادى .

اقونيطن = قلنسوة الراهب .

بندورة = أوطة = طماطم .

ندغ البساتين = صعتر البر .

خرز الصخور = طحلب ايسلندى .

بسباسه = جوزة الطيب (سام حبتان كافية لقتل غلام فى سن ١٨) .

فساغ = سميلاكس .

طلح = موز .

ترفاس مطروح = الكماه .

كاشم رومى = أبو خنجر .

شوفان = هرطمان .

فرباسكم = ودن الدب سام ومميت.

قرمبواز = كرانبرى = توت العليق .

سمسم = جلجلان = (للسمنة وتقوية عضلة القلب وإطالة الشعر).

جنسنج هندى = (لونجان أو مرجان هندى أو جنسيانا) (للباه) .

اشنان داود = الزوفا [سعال – بحة الصوت] .

بلميط منشارى = سوبا لوميتو .

عوسج أسود = نبق .

زربيح = رمرام = رجل الوزة (سام) = فساكلاب .

طحلب = أجارأجار .

شقاقيل = لحية التيس (حصوه الكلى) .

شمار = رازيانج ، بسباس .

برسيم حجازى = الفافا .

الاخدرية = زهرة الربيع = بريمروز .

هيدرا = لبلاب = حبل المساكين.

دراقن = خوخ = فرسك .

سابرتاريه = عرق حلاوه (لتصلب الشرايين) .

عرق انطراب = لوبه مغربى = عكش .

فراسيون = ماربيوم = شنبار = حشيشة الكلاب .

قوقس حويصلى = ضريع .

كاكنج = عنب الجن .

نمام = صعتر برى .

ملكة المروج = اكليل بوفيصى .

نديه = دروسيره .

سانيكوله = سكب .

سفندليون = غيطل .

شوك العلك = افسون .

عصفه = ملول .

النقطه = الصرع .

الفالج = الشلل النصفى أو السكته الدماغية .

الكزاز = التيتانوس أو تسمم الدم.

تالاسيميا = أنيميا البحر المتوسط.

حبق الراعى = بعيثران .

افتيمون = كشوت ، حامول .

حلبه = اعنون .

آلاس = حمبلاس .

مغد حلو = سولانم .

كشمش أسود = ريباس .

مرو = حبق الشيوخ .

سرو = شربين .

طرطرر الباشا = سلبوت = أبو خنجر .

شوح = تنوب أبيض .

حشيشة الزجاج = قزازه .

التآليل = السنط .

الكماليـة = رجل الأسد (للتخسيس وتصلب الشرايين) .

انتجن = مولد المضاد .

حشيشة الدينار = جنجل .

حامول = كشوت .

خزامى = لافندر .

بابونج المانى = عين القط .

ابرة الراعى = جيرانيوم .

اكليل الجبل = حصالبان .

باركنسون = شلل رعاش .

هودجكن = سرطان الجهاز الليمفاوى وتضخم الطحال .

لوكيميا = سرطان الدم الأبيض .

هيموفيليا = مرض يتسم بالنزيف وهو وراثى .

هرطمان = شوفان .

تفاح تطلق على الأعشاب الآتية :-

١) البري (زعرور) .

٢) الأرض (بابونج) .

٣) الجن (كزبره أو يبروح) .

جنتيانا = كوشاد .

اديسون = فشل الغدة الكظرية .

اسبتسوس = حرير صخرى يسبب السرطان للرئة

حزاز = قشر الرأس .

شجرة البراغيث = غافث .

حب السلاطين = حب الملوك .

٤) ارمني (المشمش) .

٥) فارمني (خوخ) .

٦) أترج (الأترج) .

مراجع الكتاب

١- التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية	د. أمين رويحه من لبنان
٢- التذكرة	الشيخ / داود الانطاكى
٣- القانون فى الطب	الشيخ الرئيس/ ابن سينا
٤- المعجم فى مفردات الأدوية والأغذية .	الشيخ ابن البيطار
٥- المعتمد فى الأدوية والأغذية	الملك المظفر
٦- الحاوى	الشيخ / أبو بكر الرازى
٧- النباتات الطبية	د. عبد العزيز شرف
٨- العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية	أ. أحمد الصباحى عوض الله
٩- منار الشفاء	د. توفيق عبد الباقى دوس
١٠- التداوى بالأعشاب والنباتات	أ. أحمد شمس الدين عوض الصباحى
١١- العلاج الطبيعى بالأعشاب والنباتات	محمد حماد ، محمد رجائى
١٢- العلاج الشافى بالنباتات	د. سمير يحيى الجمال
١٣- منافع الأعشاب	أ. وديع جبر
١٤- موسوعة النباتات الطبية الميسرة	د. أحمد فرج العطيات
١٥- موسوعة العلاج بالأعشاب والطب البديل	صيدلى / أحمد محمد عوف
١٦- أعشاب ونباتات ضارة	أ .مختار كامل وابنته د. مها

١٧- وصفة العلاج بالتغذية الأهرام

١٨- ابحاث المركز القومى للبحوث بالدقى جيزة

١٩- المؤتمرات الطبية الدولية والمنشورة بجرائد الاهرام ، والأخبار والجمهورية ، ومجلة العلم ، ومجلة صحتى ، ومجلةطبب نفسك ،والمجلة العربية ، ومجلة طبيبك الخاص ، ومجلة الصحة والجمال ، ومجلة زهرة الخليج ، ومجلة اليقظة ، ومجلة الصدى الامارتية ، ومجلة نصف الدنيا القاهرة ، ومجلة كل الناس ومجلة عالم الكيمياء .

٢٠- نباتات العقاقير والتوابل . د. شكرى إبراهيم سعد

٢١- قاموس التداوى بالأعشاب د. محمد رفعت

٢٢- موسوعة النباتات الطبية والعطرية د. مهندس/ على الدجوى

٢٣- النباتات الطبية د. حازم أحمد قدرى

٢٤- العلاج بالنباتات الطبية د. جميلة واصل

٢٥- النباتات والاعشاب الطبية د. فايزة محمد حمدون

٢٦- النباتات الطبية د. فوزى قطب

٢٧- الطب الأخضر مختار سالم

٢٨- التداوى بالفاكهة مختار سالم

٢٩- معجم التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية ابن قيم الجورية

٣٠- التداوى بعش الغراب د. فوزى مدبولى

مهندس/ محمد الحسينى

٣١- الغذاء الكامل أساس الصحة	د. أسامة أمين العطار
٣٢- الخضروات وقيمتها الغذائية	د. عز الدين فرج
٣٣- العلاج بعشب القمح	د. ان وينغمور
٣٤- نحل العسل فى القرآن والطب	د. محمد على البنبى
٣٥- عسل النحل والطب الحديث	د. على فريد محمد على
٣٦- تغذية الانسان فى الصحة والمرض	د. عز الدين فراج .
٣٧- النباتات الطبية	د. مصطفى كامل
٣٨- فيتامينات وهرمونات	د. محمد صدقى عبده
	د. محسن الدناصورى
	د. نجيب الأبراشى
٣٩- النفس والبدن	د. إبراهيم فهيم
٤٠- العقم للرجال والنساء	د. محمود طلعت
٤١- عش سليما بغير مرض	د. إبراهيم فهيم
٤٢- الطب والجنس	د. مدحت عزيز شوقي .
٤٣- الغذاء والتغذية .	د. ايزيس عازر نوار
٤٤- أسرار العلاج بزيت الزيتون	د. وفاء عبد العزيز بدوى
٤٥- السمنة وعلاجها	د. فتحى سيد نصير
٤٦- للرجال فقط	د. أحمد كامل
٤٧- ثورات فى الطب والعلوم .	د. أحمد مستجير وآخرون
٤٨- ثبت عملياً (أربعة أجزاء)	محمد كامل عبد الصمد

٤٩- السرطان مرض العصر	د.عبد الباسط أنور الأعسر
٥٠- غذاء يشفى الأمراض وغذاء يسببها	د. عز الدين النشارى
٥١- النباتات الطبية فى القرآن	د.جمال الدين حسين مهران
٥٢- طب الأعشاب بين العلم والخرافة	د. السيد أحمد برايا
٥٣- الغذاء لا الدواء	د. صبرى القبانى .
٥٤- التغذية فى الأمراض المختلفة	د.عبد اللطيف موسى عثمان
٥٥- الفيتامينات	د. طارق يوسف
٥٦- الغذاء يصنع المعجزات	د. جايلورد هوزر ترجمة أحمد قدامة
٥٧- الفيتامينات سلاح ذو حدين	فاتن الصفتى
٥٨- طعامك فى الصحة والمرض	د. على مؤنس
٥٩- رحلة فى الجهاز الهضمى	د. على مؤنس
٦٠- اللبن الزبادى وعسل النحل	د. سعد محمد خفاجى .
٦١- السموم	د. فايز شفيق
٦٢- الغذاء فيه الدواء وفيه الدواء	أ. حسن عبد السلام
٦٣- عجائب الطب الشعبى	أ. حمدى زمزم .
٦٤- العلاج بعسل النحل	د. ن. يويريش ترجمة د. محمد الحلوجى .
٦٥- اليقطين أو الدباء العربي	مهندس/ رضا محمد السيد
٦٦- الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة	د. عز الدين الدنشاوي

٦٧ – الكبد وفيروساته — نخبة من الأطباء
مراجعة د. عبد المنعم محمد أحمد

٦٨ – النباتات السامة — أ. خليل عبد الله شمس الدين

٦٩- الموسوعة الحديثة للعلاج بالأعشاب — صيدلي د.أحمد محمد عوف

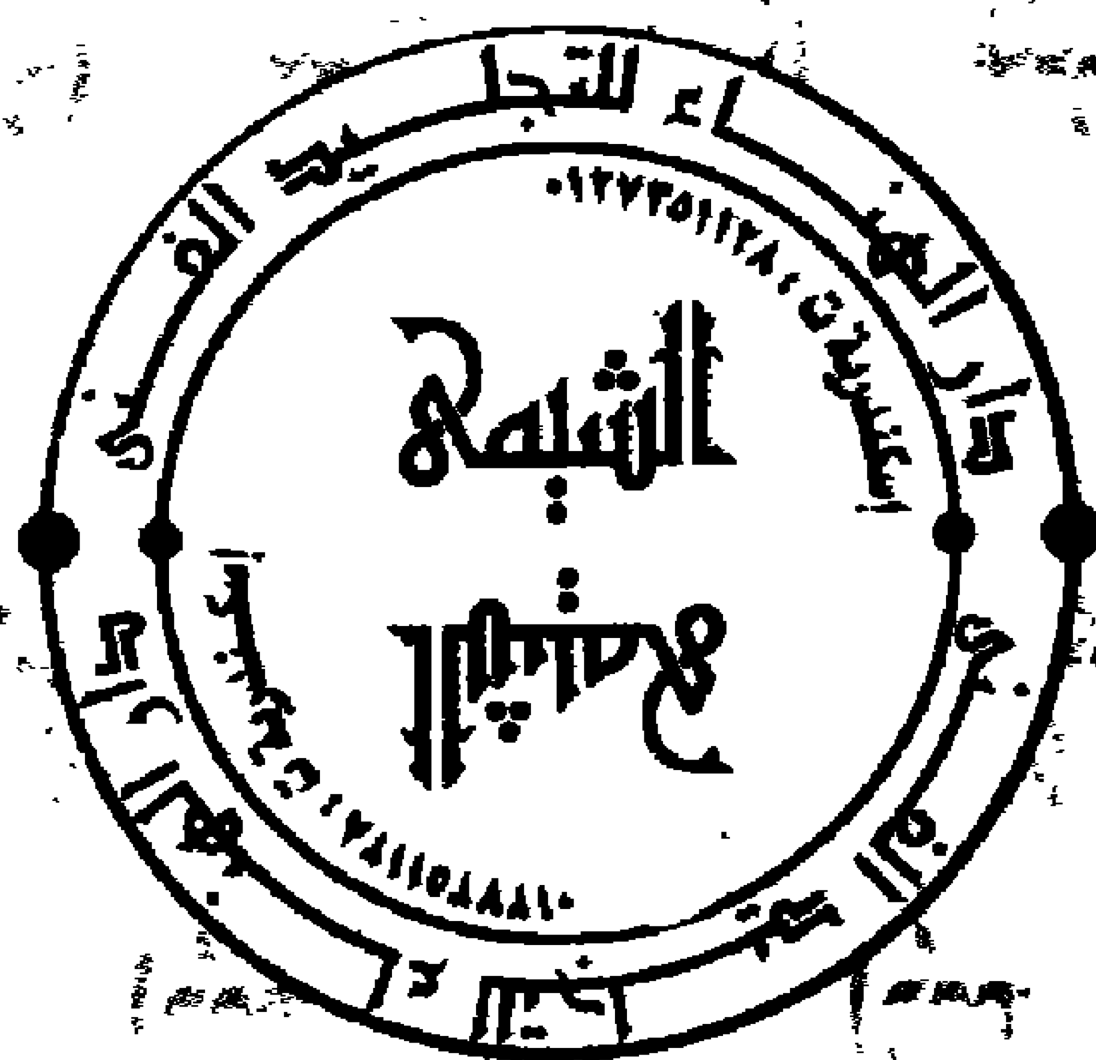
٧٠- أغذية الشفاء — د. مصطفى عبد الرزاق نوفل

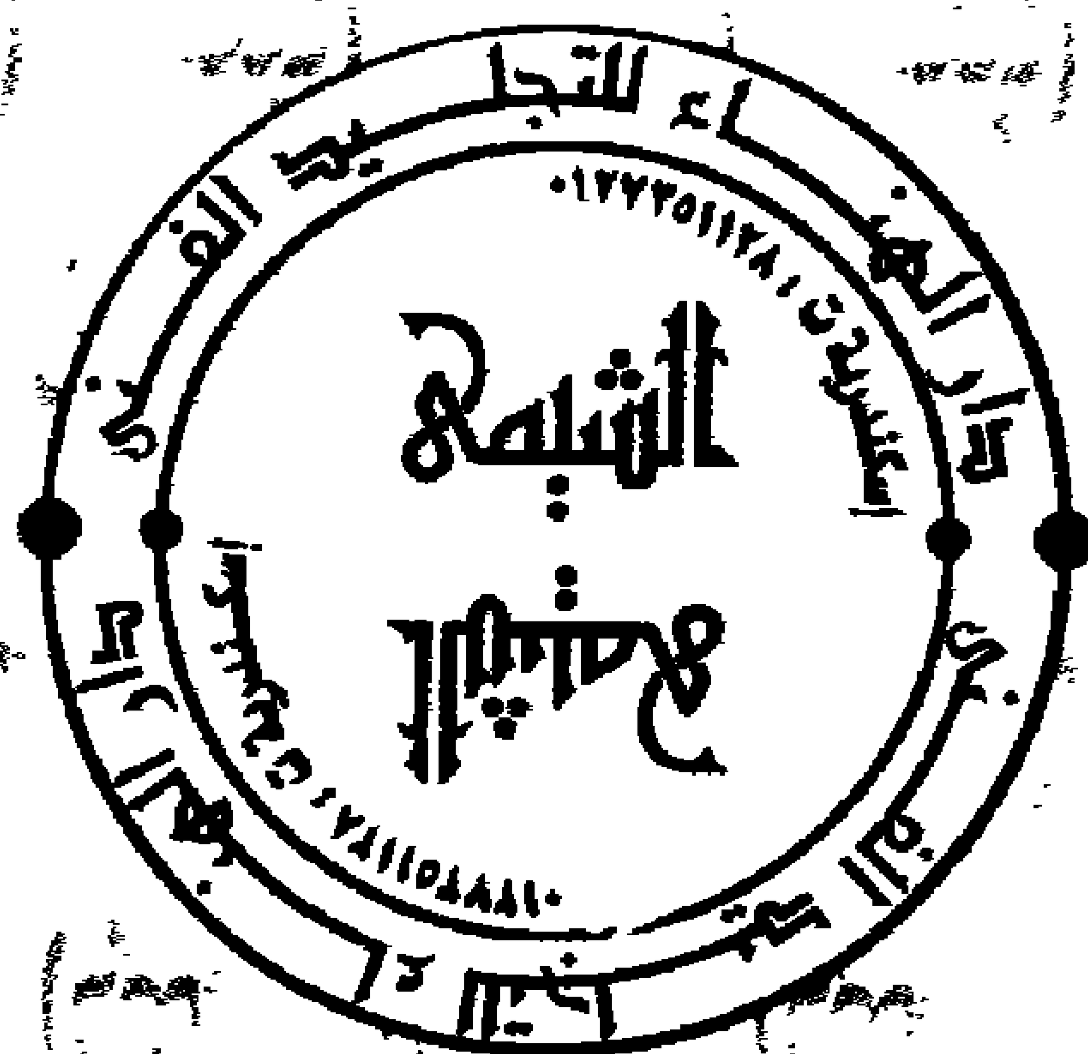
٧١- مرسوعة التداوى بالأعشاب والنباتات — أ. أحمد قدامه

فهرس الكتاب

الموضـــــوع	الصفحـــة

الموضــــوع	الصفحــة


الشيمي



دار الهناء للتجليد الفني
الشيمي

